સુખશાંતી કોષ.



રચનાર

રુસતમજી હો૦ ચીસતરી.

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[गुजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक ૨૦૨૫ वर्गांक

पुस्तकनुं नाम સુખશાંતિ કોષ

विषय ड : ५७

સુખશાંતી કોષ

જેમાં

સાધારણ વાંચનારને સમજ પડે એવી સહેલ, સરળ,

અને સાદી ભાષામાં

શહેર સુખાકારી, તનદરેાસ્તી, ખેારાક, કસરત, કામધંધા,

અને લાંબી જીંદગી ભેાગવવાના કાનુનેા વિષે

જે જાણવાજોગ છે તે સમાવેલું છે.



રચનાર:

રૂસતમજી હેારમસજી મીસતરી.



પ્રગટ કરનારા:—

ધિ ઇન્ડયન પબ્લિશિંગ કુા૦,

બેારાબજાર, કેાટ, મુંબઇ.

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

કિંમત—રૂપિયા બે.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૦૨૫
ક: ૫૭

"સાંજ વર્તમાન" ઇલેક્ટ્રીક પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
મીન્ટ રોડ, કોટ, મુંબઇ.

પ્રસ્તાવના.



મરકી જેવા હીંગામમાં જુવાનિયાંઓને પોતાની તનદરેસ્તી જાળવવાના કાનુનો શીખવવાની પહેલી અગત્યતા છે એમ કોણ ના પાડી શકશે? જો દરેક જણ પોતાની અને પોતાનાં કુટુંબની આરોગ્યતા ઉપર ધ્યાન આપે તો શહેર સુખાકારીમાં આપોઆપ જરૂર ફાયદો થાય એ દેખીતું છે, પણ અફસોસની વાત છે કે આપણી નિશાળોમાં એ બાબદ ઉપર કશું ધ્યાન અપાતું નથી. વળી માબાપો પોતે આરોગ્યશાસ્ત્રથી અજ્ઞાન એટલે તેઓ પોતાનાં છોકરાંને તેવું શિક્ષણ ક્યાંથી આપે? માટે જેમ બને તેમ ગુજરાતી ભાષામાં તનદરેસ્તી વિષે અનેક પુસ્તકો લખાય તોજ કાંઇ ફાયદો થાય. એ વિષય ઉપર મારી જાણ પ્રમાણે ગુજરાતીમાં એકાદ બે નાનાં પુસ્તકો સિવાય હાલ બીજાં પુસ્તકો ન હોવાથી, મેં આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાની હામ બીડી છે, અને તે અ—આ—અને ક—ખ—ગ ના ઓરડરમાં ગોઠવ્યું છે જેથી બેવડી રીતે ઉપયોગી થઇ પડશે. હું સારી પેઠે જાણું છું કે આ બોહોળી બાબદ ઉપર જેટલાં પાનાં લખવા માગે તેટલાં લખાઇ શકાય, પણ મેં વખતને અનુસરીને હાલ ૩૬૨ પાનાની પહેલી આવૃત્તિ કાહાડી છે, પણ જો આ ચોપડીની બીજી આવૃત્તિ કહાડવા હું ભાગ્યશાળી થઇશ તો એમાં ઘણો વધારો કરીશ. તે છતાં આ પુસ્તકમાં આરોગ્યશાસ્ત્રના મૂળતત્વો આપવાને મેં મારાથી બની શકતો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેથી હું આશા રાખું છું કે આ મારા પુસ્તકને ઘટતો આશરો મળશે.

ધોબીતળાવ—મુંબઇ,
નવેમબર ૧૯૦૭.

રૂસતમજી હોરમસજી મીસતરી.

Works By The Same Author.

આ ચોપડી લખનારનાં બીજાં પુસ્તકો:-

	રૂ. આ.
દુશમન દારાબ (બીજી આવૃતિ)	૧—૮
ગુલબાનુ (એક ઓરીજીનલ વારતા)	૧—૦
લીકૉક ભાગ ૧ (ડિટેકટિવ વારતા)	૧—૪
,, ,, ૨ ,, ...	૧—૪
સપલની સુના (સંસારી વારતા)	૧—૪
પ્યાર બડો કે પૈસો	૧—૦
દિલ્હીનો બાદશાહ (વારતા)	૦—૮
શરમાલ કુંવર (રમુજી પુસ્તક)	૦—૧૦
ટૉમી અને હૅરી	૧—૦
પ્યાર અને પરણેલી જીંદગી (નિબંધ)	૧—૦
સોનારણ (ઇતિહાસીક વારતા)	૧—૮
ખાનદાની ખુની (ડિટેકટીવ વારતા)	૧—૮
જમશેદની જેહમતો (સાહસકર્મિક વારતા)	૧—૮
Analytical Essays (For Schools)	1 · 0
Gujarati–English Pocket Dictionary ...	1 0
Zoroaster and Zoroastrianism	2 0
English Idioms rendered into Gujarati ...	0 8
Notes on Lamb's Tales from Shakespeare	0 12
,, ,, Homer's Iliad Bk. I.... ...	0 6

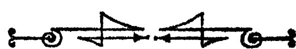


KHAN BAHADUR

DHUNJIBHAI FAKIRJI COMMODORE,

C.I.E., Kaiser-I-Hind (I CLASS.)

અર્પણ પત્ર.



ખાનબાહાદુર

શેઠ ધનજીભાઈ ફકીરજી કામાદાર,

સી. આઇ. ઇ. કયસરે હિંદ પેહલો વર્ગ (સોનાનો ચાંદ),

જેમનાં

પ્રજાકિય, પરોપકારી, અને સખાવતનાં

જગજાહેર કામો મશહુર છે

અને

જેઓ કેળવણીનાં કામો તરફ સદા દિલસોજી

બતાવે છે,

તેમજ

સાહિત્યની ખિલવણી તરફ હમેશાં ભારે ઉલટ

દેખાડતા રહે છે

તેમને

તેમનાં વખાણવાલાયક કામોની એક-અંદના

ઇધાણી તરીકે

આ પુસ્તક

પુરતાં માન સાથે અર્પણ કર્યું છે.

સુખશાંતી કોષ.

---:o:---

અખરોટ (*Walnut*)—અસલ ઇરાનમાં અખરૂટ થઇ, પછી ત્યાંથી અત્રે આવી. લીલી અખરૂટનું આથણું બહુ સારૂં હોય છે. ખમણેલી અખરૂટની સ્પેન દેશમાં ચોક્કસ વાણીઓ બનાવવામાં આવે છે. યુરોપમાં કેટલીક વખત રાંધવામાં સાલીડ તેલને બદલે અખરોટ વાપરે છે. અખરૂટ ગરમ છે, પણ થોડીજ ખાવી સારી છે. વેલાતમાં અખરોટનો અર્ક સાસ બનાવવામાં વપરાય છે.

અચાર (*Pickle*)—સરકામાં બનાવેલાં અચાર હોજરીને માટે ભલામણ કરવાજોગ નથી. સૈાથી ગુણકારક અચાર કાંદાનું છે એમ કેટલાકોનું કહેવું છે.

સાવચેતી લેવાની જરૂર છે કે સરકામાં અચાર બનાવતી વેળા સરકો ચુલા ઉપર ત્રાંબાના વાસણમાં ઉકાળવો નહી. એવી રીતે બનાવેલાં અચાર ખાવામાં જોખમ સમાયલો છે.

અજીરણ (*Indigestion*)—દાહડામાં ત્રણ વખત જમવું અને પેટ ભરીને દર વખતે ખાવું જેમનાં નસીબમાં હશે તેઓએ પોતાને નસીબવાળાં સમજવાં, કારણ કે બાહેરથી તનદરોસ્ત દેખાતાં એવાં હજારો લોકો છે, જેઓ ખાધા પછી ઘેલાં ગાંડાં જેવાં થઇ જાય છે. તેઓનો સ્વભાવ બગડે છે, તેઓનો મીજાજ કડવો ઝેર જેવો બને છે, અને પોતાનાં વાહલાંમાં વાહલાંઓ સાથે કોઇ દુશમન સાથે કંકાસ ન કરે, તેવો કંકાસ તેઓ કરે છે. આનું કારણ અજીરણ છે. તેઓને ખાધેલું પચતું નથી. ઘણાંક કુટુંબમાં બદહજમીના રોગથી ભારી પીડા વેઠવી પડે છે. બદહજમીથી શરીર, મન અને હૃદય ઉપર અસર થાય છે. એ રોગ સારો થઇ શકે છે. નીચલી કેટલીક બીના ધ્યાનમાં રાખવા.

જોગ છે, જેથી અજીરણ ઘણે દરજ્જે સારૂં થશે. (૧) દહાડામાં ત્રણ વખત ખાવું, (૨) વચમાં એક રજકણ જેટલું પણ ખાવું નહી, (૩) બપોરે ગમે તો ખાવું પણ રાતે ઘણું હલકું ખાવું. ચાહ, પાંઉ માખણ એવુંજ હલકું; (૪) હર વખત જમવામાં અરધો કલાક કાહડવો, (૫) બુકા ઘણા નાના લેવા અને ચાવી ચાવીને ખાવું, (૬) પેટ ભરાયું એવું લાગે કે એક બુક પણ વધારે ખાવો નહી, બલકે એક બે બુક ઓછાજ ખાવા. (૭) જમવા પછી અરધો કલાક સુધી કોઇબી પ્રકારનું કામ કરવું નહી, પુરતી આશાયસ લેવી; વાંચવું પણ નહી.

અનાજના કોઠારો (*Granary*)—અનાજ ભરવાના ઓરડાઓ અને ગોડાઉનોમાં હવા આવજાવ કરવાનો માર્ગ રાખવો, અને તેમાં થોડી થોડી મુદતે ચુનો ધોળાવવો. કોઇ જાતનો કચરો તેમાં એકઠો થવા દેવો નહી, તેમજ કોબી, સલગમ, અને એવી વાસ મારતી તરકારી તે ઓરડામાં બંધ કરવી નહી.

અનીસું (*Aniseed*)—એ એક જાતનો છોડવો છે. તેની ઉપર સુગંધી બીયાં ઉગે છે. અનીસાનાં બીયાંમાંથી સેંકડે બે ટકા જેટલું તેલ નિકળી શકે છે. એનો અર્ક દવાનાં કામમાં આવે છે.

અપવાસ (*Fasting*)—બે ભોજનના વખતની વચમાં લાંબો ગાળો નાખવો તેને અપવાસ કીધેલો કહે છે. કેટલીક વાર અને મૂખ્ય કરીને એધીઓને એ રીત અખત્યાર કરવાથી ફાયદો થાય છે. એધીઓ પણ એ પ્રમાણે બીલકુલ અન્નને હાથ ન લગાડે તો તેમાં નુકસાન છે. એક વાર અતી દાબીને ખાધેલું હોય તો બીજીવાર થોડો અને હલકો ખોરાક લેવો, પણ તદન ભુખ્યા રહેવું એમાં વૈદક જ્ઞાન પ્રમાણે ફાયદો નથી. અપવાસનો અર્થ અન્ન બીલકુલ ખાવું નહી એમ થાય છે. હિંદુઓ જેઓ ધર્મને બાહાણે અપવાસ કરે છે, તેઓ તદન ભુખ્યા રહેતા નથી; તેઓ દુધ પીએ છે અને ફલફલાદી ખાય છે; ફકત રોટલી, ચાવલ અને બીજો અન્ન ખાતા નથી, તે કાંઇ તદન ભુખ્યું રહેલું કહેવાય નહી;

અને અપવાસ પણ કહેવાય નહી. માણુસની જીંદગીમાં આદત બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જેઓને બાર પંદર કલાક ભુખ્યું રહેવાની ટેવ હોય તેઓને કાંઇ નુકસાન થતું નથી. કેટલાંક ગામોમાં ફક્ત એકજ વાર ખાય છે, અને તે એક વાર પેટ ભરીને ખાઇ લે છે, પછી દીવસમાં બીજું ભોજન તેઓ લેતાં નથી. સુધરેલા મુલકોમાં, જયાં દરરોજ ત્રણ વાર ભોજન લેવાની ટેવ પડી હોય ત્યાં એક બે વાર તદન અપવાસ કરવામાં આવે તો તેમાં નુકસાન છે.

અફીણ (*Opium*)—એ કેફી વસ્તુ છે અને જેમ આપણે દારૂ અને વાઇન પીએ છીએ તેમ લોકો સીંગાપોરમાં અને ચીનમાં અફીણ ખાય છે, અથવા તેનો ધુંઓ લેછે. અફીણ ખાધાથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર, જેવી દારૂથી થાય છે, તેવી અસર થાય છે, હુસ્યારી આવે છે, વિચાર સુઝ પડે છે, અને જીભ ઝડપમાં ચાલે છે. દારૂ અને અફીણમાં ફરક એટલો છે કે દારૂથી શરીરની તાકાત ઘટે છે, જ્યારે અફીણ ખાનારની દેહ લથડતી નથી, અને તેનું જોર ટકી રહે છે. ઉલટું અફીણ ખાધાથી થાક ચઢતી હોય તે ચઢતી નથી. એમાં તો કશો શક નથી કે ઘણું થોડું અફીણ ખાનાર ચાલાક અને ચબરાક રહે છે, અને તેને જોર અને મરદાનગી છુટે છે. ટુરકી લોકો લડાઇમાં જતી વેળા અફીણની ગોળી ચઢાવીને જતા હતા. જે દેશમાં અનેક બાયડી પરણવાનો ચાલ છે તેઓ અફીણનો ઉપયોગ કરે છે. અફીણ ખાનારને ખુશાલી ઉપજે છે, તેને બધું મોટું મોટું દેખાય છે, અને આંખ બંધ કરવા છતાં પણ તેની આગળ સઘળી ચીજો આવી ઉભી રહે છે. અફીણ ખાધેલું માણુસ લાંબી મજલ બોલ બોલતાં કાપે છે અને તેને પોતાનું અંગ બીલકુલ હલકું લાગે છે. એ સઘળી અસર થોડીવાર રહે છે. અફીણની અસર ઉતરી ગયા પછી તેને ઝુંકણુ આવે છે અને તેને આપણે અફીણની ઝુમ કહીએ છીએ. અફીણ તેના પ્રમાણ કરતાં વધારે ખાવામાં આવે તો મગજ જતું રહે છે, ઘેલાપણું આવે છે, આંકરા આવે.

છે, માથે લોહી ચઢે છે, અને મોહોત નિપજે છે. અફીણ પેટમાં જાય તો મરણ નિપજે છે એટલુંજ નહી, પણ અફીણ ચામડી ઉપર ચોપડેયું હોય તોપણ તેની અસર પ્રાણઘાતક નિવડે છે. ઘણું અફીણ ખાનારને પાણીની તરસ બહુ લાગે છે, તેની ભુખ મરી ગયલી રહે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, તેની નાડ નબળી પડે છે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ સઘળાં ઢીલાં પડે છે, એટલે નબળાઇ લાગુ પડે છે. અફીણીના ડોળા ચળકતા લાગે છે, મોઢાં ઉપર કાળાસ અને પીળાસ લાગે છે, અને ચાલવા હાલવામાં તે ડોળતો ફરે છે. જેઓને અફીણ ખાવાની ટેવ હોય છે તેઓની જીંદગી ટુંકી રહે છે. અફીણનું ઝેર કાફીથી ઉતરે છે.

અભ્યાસ અને કસરત (*Study And Exercise*)—દરેક અભ્યાસીને શરિરની કસરત તદન જરૂરનીછે. નહિંતો અભ્યાસથી ગંભીર પરિણામ નિપજેછે. એવા ઘણા દાખલા બન્યાછે અને બનેછે, જેમાં અભ્યાસી ઘણા હુશીયાર હોયછે પણ તેમનું કવખતે મરજ નિપજે છે. એવા ઘણા દાખલા તમને મળશે કે જેમાં અભ્યાસી પંદર વરસે મેત્રીક થઇને, ૧૯ મે વરસે બી. એ. થઇને, ૨૫ માં વરસની અંદર સોલીસીટર થાય છે, અથવા ૨૨ વરસમાં કેટલાક ડાકટર થાય છે, પણ તેવી નાની વયમાં પાસ થયલા જુવાનિયાઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે ભર જુવાનીમાં મરણ પામે છે. બેસી બેસીને વાંચતાં સ્નાયુ ઢીલા થઇ જાય છે, પાચન શક્તિ બગડે છે, છાતીમાં ખાડા પડે છે, ફેફસાં સંકોચાતાં જાય છે, અને માથાંમાં થોડે થોડે વખતે દુઃખારો થાય છે. જલદીથી વકીલ, બારીસ્ટર અથવા ડાકટર થઇને તે તનદરોસ્તીનું સુખ બિલકુલ ભોગવી શકતો નથી, અને કોઇ પ્રકારના દુઃખમાં બાકીની ઉમર પુરી કરેછે. મગજને કસવા સાથે શરિરને પણ કસવું તેમાં બેવડો ફાયદો છે.

અભ્યાસ અને ખોરાક (*Study And Food*)—આજકાલ માબાપો બચ્ચાંઓને એકદમ કેળવીને કણ કરવા માગે છે, તેવી વખતે બચ્ચાંઓમાં અભ્યાસ વેળા ખોરાકની બાબદનો અનુભવ લીધેલો

બહુ ફાયદાકારક ગણાય છે. અભ્યાસથી બચ્ચાંના મગજ ઉપર ઘસારો થાય છે અને લોહી કેટલેક દરજજે ઘટે છે, અને તે ઘટ નીયમસર આપેલા પુષ્ટીકારક ખોરાકથી પાછી બરાબર પુરાવી જોઇએ. અભ્યાસ કરતાં છોકરાંની દેહ ઉપર અભ્યાસની અસર તુરત માલમ પડે છે; તે લેવાતું જાય છે, તેની ભુખ ઓછી થાય છે, અને તેની પાચણ શક્તિ બગડે છે. જે છોકરૂં પેટ ભરીને ખાઇને પેટ ભરીને ઉંઘે તે છોકરાં વિષે કશી ધાસ્તી કરવી નહીં, કારણ કે તેના ઉપર અભ્યાસનો બોજો પડતો નથી એમ સમજવું, પણ જે છોકરૂં બરાબર ખાતું નહી હોય ને તેને બરાબર ઉંઘ નહી આવતી હોય, તો તે છોકરાં ઉપર અભ્યાસના બોજાની માઠી અસર થયલી સમજવી. ખુદરતનો એક કાયદો છે કે જે બચ્ચું પેટ ભરીને ખાતું હોય તે બચ્ચું વાંચવા લખવા તરફ અણગમો બતાવશે. ભરેલાં પેટે અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન લગાડવા બીલકુલ ગમતું નથી. અભ્યાસ વીષે જે ટીકા કરીએ છીએ તે રમત વીષે પણ સમજવા. ઘણું વાંચવા લખવા પછી, તેમજ ઘણું રમવા પછી, કેટલોક વખત આસાયશ લઇને પછી બચ્ચાંને ભોણું કરી આપવું.

નિશાળમાં છોકરાંઓને બપોરના જમવા માટે એક કલાક રજા આપવામાં આવે છે તે બસ નથી. ઓછામાં ઓછા બપોરના બે કલાકનો વીસામો છોકરાંઓને મળે, તોજ બપોરે પાછું અભ્યાસમાં ધ્યાન રોકવાથી ફાયદો થાય. સહવારે નાસ્તો ખાધા પછી અરધો કલાક આસાયશ લઇને અભ્યાસ કરવા બેસવું. અભ્યાસીઓએ હમેશાં પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. ચાહ, કાફી વધારે પીવી નહી. નાસ્તા અગાઉ કસરત અથવા અભ્યાસની ભલામણ કરવામાં ફાયદો નથી. મૂખ્ય કરીને નબળાં છોકરાંઓને એથી નુકસાન થાય છે. બપોરનું જમ્યા પછી છોકરાંઓને નિશાળમાં જે શિખવવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ તેઓ યાદ રાખી શકતાં નથી.

અરક (*Arrack*)--પૂર્વ તરફના દેશોમાં ચોખામાંથી ઘણો જલ્લદ દારૂ બનાવવામાં આવેછે તેને 'અરક' કહે છે.

અવાજ (*Sound*)—જે શબ્દો આપણે બોલીએ તે બીજાનાં કાને કેમ સંભળાય? સામો ધણી એ શબ્દો હવા મારફતે સાંભળે છે. શબ્દો હવામાં પડીને તુરત હવાના મોજામાં ગબડી ગબડીને સામા ધણીના કાન ઉપરનાં સાંભળવાના તંતુઓ ઉપર પડે છે. અવાજ ઠંડી હવામાં ૧૦૯૦ ફીટની ઝડપે દર પળે મુસાફરી કરે છે, અને જેમ હવામાં વધારે ગરમી તેમ અવાજ વધારે ઝડપથી જાય છે. જેમ પાણીમાં કાંકરા નાખીએ ને ગોળ કુંડાળાં થઇને તે કુંડાળાં કિનારા તરફ આગલ વધતાં જાય છે, તેમ હવામાં શબ્દો બોલીએ તે હવામાં આગલ વધે છે, અને જેમ પાણીમાં કાંકરાથી થયલાં કુંડાળાં કિનારાને અથડે છે તેમ હવામાં પડેલા શબ્દો કાનને અથડે છે.

અવાજ અને ઉંઘ (*Sound And Sleep.*)—અચબુચા અને મોટા અવાજથી ઉંઘ આવતી નથી એ ખરૂં છે, પણ નાના અને ધુંધું કરતા અવાજથી, જેવા કે મધમાખીના ધુંધું કરવાથી, અથવા પાણીનાં ટીંપાં ટપકવાના અવાજથી, અથવા કોઇના વાંચવાનો ધીમો સાદ સાંભળ્યા કર્યાથી, અથવા ગાયણના ધીમા અવાજથી ઉંઘ આવે છે. એ વાત અજાયબી ભરેલી લાગે, પરંતુ ખરી છે. જે પોતાની તનદરોસ્તી ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતો હોય તેવા માણસે ઘરની કે મોહલ્લાની સાધારણ ગડબડ ઉપર બીલકુલ લક્ષ આપવું નહી. કેટલાંક માણસોને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે કોઇ હારમોનીઅમ વાગતું હોય કે કોઇ પાસેના ઓરડામાં આસ્તે આસ્તે વાત કરતું હોય ત્યારે તેને ઉંઘ આવતી નથી. મોટાં શહેરોમાં તદન શાંતી અને ચુપકીદી થવી મુશકેલ છે, અને તેથી મધ્યમ વર્ગના લોકોએ સાધારણ ગડબડમાં ઉંઘવાની ટેવ રાખવી. અલબતાં આપણાં ઘેરની પાસે રાત્રે સોની સોનું ટીપતો હોય કે લુહવારની દુકાન હોય ત્યાં તે હથોડા વતી લોખંડ ઘડતો હોય, તેવા મોટા અવાજ વેળા ઉંઘ આવેજ નહી, પણ અમે જે કહીએ છીએ તે એ કે સાધારણ રીતે કોઇનો વાત કરવાનો અવાજ, કે પાડો-

સના ઘેરમાં ગીત ગાવાનો અવાજ, કે કોઇનો દાદર ઉપરથી ચઢ ઉતર કરવાનો અવાજ, કે બચ્ચાંના રમવાનો અવાજ, કે મોહલ્લામાંથી ગાડી પસાર થવાનો અવાજ, અને એવા બીજા નાના પ્રકારના સાધારણ અવાજો, જે મોટાં શેહરમાં અને ભર વસ્તીમાં થવા જોઇએ, તેવા અવાજ તરફ બેદરકારી બતાવીને ઉંઘવાની ટેવ રાખવી જોઇએ, અને એકવાર એવી ટેવ પડી તો તે માણસને સારી ઉંઘ આવવી જોઇએ.

આઇસક્રીમ *(Icecream)*—તદન દુધનું અથવા મલાહીનું બનાવેલું આઇસક્રીમ નુકસાનકારક નથી, એટલુંજ નહી પણ ઉલટું ફાયદાકારક છે. ઘણું ખરૂં આઇસક્રીમ સાંજે ખાવામાં આવે છે. જમવા પછી થોડી વાર વચમાં ગાળી કાહડીને આઇસક્રીમ ખાવું સારૂં છે. જમી રહયા પછી ખાવામાં આવે તોપણ ઝાઝું નુકસાનકારક નથી, પણ એ ભુખે પેટે ખાવું સારૂં નથી, કારણ માત્ર એટલુંજ કે ખાલી હોજરીમાં ઠંડક પડવાથી પાચણ શકતી બગડે છે.

આઇસક્રીમ ઘણું ખાવું *(Excess Of Icecream)*—હદ ઉપરાંત આઇસક્રીમ ખાવાથી ઘણાં મરણ નીપજયાં છે. આઇસક્રીમ ખાવું સારૂં છે, પણ એક પ્લેટ કિંવા બે પ્લેટથી વધારે ખાવાથી સરદી થાય છે. બચ્ચાંઓને તેમની ઉમરના પ્રમાણમાં થોડુંજ આપવું. વધારે આપવાથી નુકસાન થવા વિના રહેતું નથી.

આઇસીંગ્લાસ *(Isinglass)*—ચોક્કસ જાતની માછલી(*Sturgeon*) માંથી એક જાતનો જેલેટીન (*Gelatine*) જેવો ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે, તેને કાપીને સુકવે છે. તેને આઇસીંગ્લાસ કહે છે. જેલી બનાવવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ એ સેરવામાં પણ નાખવામાં આવે છે. એ હોજરીમાં સહેલાઇથી જરપત થાયછે, પણ એ વાપરવાથી શરીરને કાંઇ ફાયદો થતો હોય એમ પુરવાર થયું નથી.

આજારી માણસોની મુલાકાત (*Visit To The Sick Room*)—સીક માણસોને મળવા જનારને, તેમાં મુખ્ય કરીને સહીઅડ,

પ્લેગ, વગેરે ઉડતા રોગોથી પીડાતાં માણસને જોવા જવું હોય તે વેળા ભુખ્યા પેટે જવું નહી. બનતાં સુધી તેમનાં બિછાનાંથી દુર રહેવું, અને ત્યાં ઝાઝીવાર થોભવું નહીં.

આદમીનો ખોરાક (*Human Food*)—દરેક આદમીએ કેટલો ખોરાક લેવો તે નિચલી ત્રણ બાબદો પર મૂખ્ય આધાર રાખે છે:—

(૧) આદમીના બાંધા પર.

(૨) કામ અને કસરત ઉપર.

(૩) જુદી જુદી જાતના ખોરાક ઉપર.

જાડાં માણસો હમેશા પાતળાં માણુસ કરતાં વધારે ખોરાક લઇ શકતાં નથી, કારણ કે જાડાં માણસો કામ અને કસરત ઓછી કરે છે: પણ જો તેઓ કામ અને કસરત વધારે કરતાં હોય તો અલબતાં પાતળાં માણસો કરતાં વધારે ખાય છે. પાતળાં માણસો જ્યારે દોડી ચાલી શકે છે અને વધારે ચાલાક રહે છે, પણ જાડાં માણસોથી ઝાઝું ચલાતું નથી, તેમજ તેઓ જયાં બેસે છે ત્યાંથી ઉઠતાં નથી. આ કારણને લીધે પાતળાં માણસનો ખોરાક જલદી પચે છે. જ્યારે જાડાં માણસોનો ખોરાક જલદી પચતો નથી, ને તેથી તેમની પાચણ શકતી અને ભુખ બગડે છે.

આદુ (*Ginger*)—એ તીખું હોય છે અને જમીનમાં ઉગે છે. પહેલાં એ 'ઇસ્ટ અને વેસ્ટ ઇનડીઝ'માં ઉગાડવામાં આવતું હતું. ત્યાંથી બીજા દેશોમાં લઇ જવામાં આવ્યું. લસણ માફક આદુનો ઉપયોગ કેટલીક ખાવાની વાણીઓમાં થાય છે. એ ગરમ હોવાથી જેને સરદી લાગુ પડી હોય તેને દવામાં આપવામાં આવે છે. સુકાં આદુને સુંઠ કહે છે ને તે ગામઠી દવાઓમાં પુષ્કળ વપરાય છે. ઇંગ્રેજી ડાકટરો પણ સુંઠનો અરક વાપરે છે.

આમરા (*Hops*)—આમરાનો મુરબ્બો બનાવીને ચોક્કસ દરદીઓને ખાવાને ફરમાવવામાં આવે છે. એનો અરક પણ દવામાં વપરાય છે. કેટલાકો એને ઉકાળીને એનો કાહવો પીએ છે. યુરોપ અને

અમેરિકામાં દારૂ બનાવવાના હુન્નરમાં આમરાનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. એમાંથી સૌથી સરસ કડવો બીર બને છે તે બહુ ગુણકારક છે.

આમલી (*Tamarind*)—એ 'ઇન્ડીઝ' માં પહેલાં ઉગતી હતી. આમલીના ઝાડ ઉપર જે આમલી થાય છે તે ખાટી રહે છે, એ ઠંડી છે, તેથી કેટલાક ગરમીના રોગમાં વૈદો આમલી ફરમાવે છે. આમલીથી તરસ છીપાય છે, અને કોહવાટ અટકે છે. તે છતાં જેમ બને તેમ આમલીનો ઓછો વપરાસ હોય તેમ સારૂં, કારણકે સાધારણ વપરાસમાં એ કાંઇ ગુણકારક નથી.

આરારૂટ (*Arrowroot*)—ગરમ દેશોમાં ઉગતા ચોક્કસ ઝાડના મુળીઆંમાંથી કાંજી જેવો ખોરાક મળે છે તે આરારૂટનાં નામથી ઓળખાય છે. એ ખોરાક નબળાં માણસો અને બચ્ચાંઓને સેહલાઇથી પાચન થાય છે તેથી ઘણો કિમતી લેખાય છે, પણ એટલું હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે આરારૂટ કાંઇ ઘણો પુષ્ટીકારક નથી, કારણકે એમાં ફકત કાંજી (*starch*) અને પાણીના તત્વો સિવાય બીજું કાંઇ નથી. 'બરમ્યુડા.' ના મુલકમાં આરારૂટ થાય છે તે ઘણો સરસ રહે છે. 'જેમેકા' માં થાય છે તે પણ વખણાય છે. આરારૂટમાં ભેળ ઘણી થાય છે. એમાં ચોખાનો અથવા ઘઉંનો આટો ભેળવામાં આવે છે. સાગુચોખાનો આટો પણ કેટલીકવાર ભેળવામાં આવે છે. દરિયાના પાણીથી ભીંજાયલો, અથવા સરદીની જગામાં રાખેલો આરારૂટ વાસ મારે છે અને તેવો આરારૂટ વાપરવામાં લેવો નહી. આરારૂટમાં મૂખ્ય કરીને સેંકડે ૬૫ ટકા પાણી, ૨૬ ટકા કાંજી અને સફેદી (*albumen*) દોઢ ટકા રહે છે.

આલકોહોલ—(*Alcohol*) દારૂના અર્કને ઇંગ્રેજીમાં 'આલકોહોલ' કહે છે. (જુવો **દારૂનો અર્ક.**)

આશા (*Hope*)—એ લાગણી ખુશાલીનું નરમ રૂપ છે. આશા એ ભવિષ્યની ખુશાલી છે એમ કહીએ તો તે ખરૂં છે. ખરી ખુશાલી

આશા પોતે છે, અને તેથી આશાને તનદરોસ્તી સાથે ઘણો સંબંધ છે. મગજને આશાવંત હાલતમાં રાખવું તેના જેવી ખુશાલી બીજી કોઇ નથી. ગરીબાઇમાં, સંકટમાં, વિપત્તીમાં આશાથી મગજને શાંતી મળે છે, અને તરેહવાર સંકટોની અસર શરીર ઉપર થતી નથી. બધી લાગણીઓ મરી જાય છે, પણ આશાની લાગણી અને આશાનું કિરણ કદી મરતું નથી. માણુસની જીંદગીના અંત સુધી આશા સાથે રહે છે. કહેવત છે કે "જબ તક સાસ, તબ તક આશ." આશાથી માણુસની નાડ બરાબર ચાલે છે, લોહીનો ફેલાવો ખુદરતી રીતે થતો રહે છે, અને પાચણ શકતી બગડતી નથી. કાંઇ પણ દુઃખ દરદમાં આશા રાખવી ઘણી ફાયદાકારક છે.

આશાયશની જરૂર (*Necessity Of Rest*)—શરીરના દરેક ભાગને આશાયશ જોઇએ. આપણે એક દાખલો લઇએ. આપણી સુંઘવાની અને વાસ લેવાની શકિત જો એકની એક વાસમાં રહે તો મંદ થઇ જાય છે. સારી હવામાંથી ખરાબ વાસવાળી જગામાં જતાં તુરત આપણને વાસ આવે છે, પણ જેઓ ત્યાં આખો વખત કાહડતા હોય તેઓને પુછતાં માલમ પડશે કે અમને કાંઇ વાસ આવતી નથી. તેનું કારણ એ છે કે એકની એક વાસથી સુંઘવાની શકિત તદ્દન મરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે સાંભળવાની, બોલવાની, જોવાની, વગેરે સઘળી શકિતઓ આખો વખત વાપર્યા કરીએ તો મંદ થઇને મરણ પામે છે. આખો વખત એકજ ચીજ તરફ નજર ટાંકી રાખીએ તો આંખે ચીતરી આવે છે ને અંધારૂં ફરી વળે છે. ઘણાં ચાલુ ઘોંઘાટથી આપણે બેહરાં થઇએ છીએ.

આશાયશ બે પ્રકારની છે. એક આશાયશ શરિરના ચોક્કસ ભાગનેજ અપાય છે. બીજી આશાયશ આખાં શરિરને અપાય છે. એક હીસાબી હીસાબના ચોપડાઓ સાથે આખા દાહડામાં ૭ કલાક માથું દુઃખવ્યા પછી મનને આશાયશ આપવા માટે ખુલ્લી હવામાં 'વૉક' લે છે, યાને ચાલે છે. તેથી તેના મગજને આશાયશ મળે છે, પણ તેના પગ જેને

આખો દાહડો આશાયશ મળી હતી તેને સાંજે ચાલવાથી ગતી અને કસરત મળે છે.

આખાં શરિરને દિવસમાં એક વખત આશાયશ અતી જરૂરની છે; અને તે આશાયશ તે થાકેલાંને તાજગી બક્ષનાર ઊંઘ છે. ઉંઘ ખરૂં જોતાં રાતની વખતે લેવીજ ઘટારત છે. ઉંઘ વેળા શરિરના એકેએક ભાગને તાજગી મળે છે. જેઓ પોતાની મજાહ માટે અથવા પોતાના પેટને ખાતર રાતે જાગે છે ને દિવસે ઉંઘે છે તેઓની તનદરોસ્તી લાંબે વખતે બગડે છે. દિવસની ઉંઘથી માથા ઉપર ભાર રહે છે, મોંઢાનો સ્વાદ બગડે છે, અને સામટી રીતે બેચેની થાય છે. (જુવો, ઉંઘ.)

આશાયશથી મન ઉપર અસર (*Effect Of Rest On The Brain*)—શરિરનો રૂડો ઉપયોગ થઇ શકે માટે થોડી થોડી વારે મનને આશાયશ આપવાની જરૂર છે. મૂખ્ય કરીને બચ્ચાંઓને આશાયશની ઘણી જરૂર છે. બચ્ચાંની વધ અને શક્તિ આશાયશ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે. જેમ બચ્ચું આશાયશ લે, ને ઉંઘે, તેમ તે જલદી મોટું થાય છે, તેમજ તેનું બુદ્ધિબળ ઝડપથી ખીલે છે. બચ્ચાંની યાદદાસ્તની ખીલવણી પણ તેમની આશાયશ ઉપર આધાર રાખે છે. જે બચ્ચું બરાબર ઉંઘતું નહી હોય તે નબળું અને નાનું રહી જાય છે અને તેનું મગજ અને મગજશક્તિ નબળી હાલતમા રહે છે.

આપણે આપણા અનુભવ ઉપરથી જોઇએ છીએ કે સહવારે જેટલું આપણે કામ કરી શકીએ છીએ તેટલું સાંજે કરી શકતાં નથી. તેનું કારણ એજ છે કે આખી રાતની આશાયશથી આપણી કામ કરવાની શકિત પાછી ફરે છે. યાદદાસ્ત શકિત જેટલી સહવારે આપણને મદદ કરે છે તેટલી મદદ સાંજે અથવા આખા દાહડાની થાક અને જંજાળ પછી કરી શકતી નથી. નવા વિચાર જોડવા સહવારે સુઝ પડે તેવા રાત્રે સુઝ પડતા નથી.

કોઇની કાંઇ પણ દિલસોજી માગવી હોય તો તેને સહવારેજ મળવામાં ફાયદો છે. આખા દિવસની થાક અને મેહનત પછી કંટાળેલાં માણસ પાસે દિલસોજી માગવી સલ્લાહકારક નથી.

આખા દિવસની થાક પછી જ્યારે શરિર વધુ કામ કરવાને નારાજ જેવું હોય તે વખ્તે મનને રમત ગમત અને તાહેલાં ટાહુકાથી રીઝવવું.

આસીડ (*Vegetable Acids*)—ઘણી વનસ્પતીઓમાં આસીડ રહે છે. આસીડ થોડે અંશે ખારના આકારમાં રહે છે, અને થોડે અંશે છુટી રહે છે. વનસ્પતી માંહેલી આસીડ ઘણી ખરી ચાર છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં 'સાઇત્રીક' આસીડ, 'ટારટરીક' આસીડ, 'માલીક' આસીડ, અને 'ઓકઝેલીક' આસીડ કહે છે. એક પાંચમી છે જેને 'એસેટીક' આસીડ કહે છે. આ છેલ્લી આસીડ દારૂમાંથી અથવા ખાંડમાંથી બનાવી શકાય છે પણ એ ચોક્કસ ફળમાં મલી આવે છે; મુખ્ય કરીને તે ફળો જ્યારે ઘણાં પાકી ગયલાં હોય છે અથવા કોહી જવા આવે છે ત્યારે તેમાં એ આસીડ ખુદરતી રીતે પેદા થાય છે. બધી આસીડો ખોરાક જેરવવા માટે અને શરિરને પોષવાનાં કામમાં મદદ કરવાને માટે વાપરવામાં આવે છે. કેટલાંક ફળોને શીરામાં જાળવી રાખવામાં આવે છે તેમાં આસીડ પેદા થાય છે. જે પતરાંનાં દાબડામાં તે ફળો રાખવામાં આવે છે તે દાબડાની રેવણ ઉપર તે આસીડની અસર થાય છે અને તેથી જેઓ એવાં શીરામાં જાળવી રાખેલાં ફળો ખાય છે તેઓને પેટમાં દુઃખીને ચુંકો થાય છે.

આળું (*Plums*)—આળુ ઘણી જાતનાં આવે છે, તેમજ કદ, આકાર, અને સ્વાદમાં પણ તેઓ ઘણી જાતનાં થાય છે. જેની ઉપરની ચામડી પાતળી તે આળું સારાં. ખાવામાં પાકાં આળું સારાં છે, પણ એ ખાવાથી પેટમાં પવન દોડે છે. 'ફ્રેંચ પ્રુન' (*French prunes*) નામનું આળુ થાય છે તે જો સુકવીને ખાધાં હોય તો નરમ જુલાબ

લાગે છે, પણ તે ભુખે પેટે ખાવાં, અથવા રાતે સુતી વખતે જુદાં ખાવાં. મોટાં કદનાં આળુ ખાવામાં સારાં રહેતાં નથી.

ઇંટની વખાર (*Pile Of Bricks*)—ઇંટનો મોટો જથ્થો જ્યાં પડેલો હોય તેની પડોસમાં રહેઠાણ કરવું સલ્લાહકારક નથી. તેથી આજુબાજુની હવામાં બગાડો થાય છે.

ઇંડાં (*Eggs*)—ખોરાક તરીકે એ બહુ પુષ્ટીકારક છે. ગોસ્તમાં જેટલી તાકાત છે તેટલીજ તાકાત ઇંડાંમાં છે. પુડીંગ કેક વગેરે ખાવાની બનાવતોમાં ઇંડાં વપરાય છે. ઇંડાં આએલ (હાફ બોઇલ્ડ) કરીને, ચારવીને, બાફીને, ઇંડાંના પોરા કરીને, વગેરે તહરેવાર રીતે ખવાય છે. હાફ બાઇલ ઇંડાં જલદી જરપત થાય છે. બાફેલા ઇંડાં પચતાં વાર લાગે છે. મરઘીનાં ઇંડાં ઉપરાંત બીજાં પક્ષીઓનાં ઇંડાં પણ ખાવામાં કશી અડચણ કે નુકસાન નથી. ગમે તેવાં ઇંડાં ખાવાં. મરઘીનું એક આખું ઇંડું આસરે બે આંઉસ વજનનું હોય છે. ઇંડાંની સફેદી કરતાં ઇંડાંની દળમાં વધારે કૈાવત છે, જે નિચે દેખાડેલી 'એનાલસીસ' (Analysis) ઉપરથી જણાશે.

ઇંડાંની સફેદીમાં.

પાણી	૮૫.૦
નક્કર સફેદી	૧૨.૦
ખારાસ	૦.૩
બીજો પદાર્થ	૨.૭
	૧૦૦ ભાગ.

ઇંડાંની દાળમાં.

પાણી	૫૩.૨૮
સફેદી	૧૭.૪૭
તેલ અથવા ચીકાસ	૨૮.૭૫
ખારાસ	૦.૫૦
	૧૦૦ ભાગ.

ઇંડાં પારખવાની રીત (*A Test For Eggs*)—ઇંડાં તાજાં છે કે કોહેલાં તે પારખવાની એક સહેલી રીત દરેક ઘરમાં આવડવી જોઇએ. પાણીમાં ઘણું સરખું નીમક નાખીને પીગળાવવું. એક આંઉંસ નીમકે દસ આંઉંસ પાણી લેવું. જો ખારાં પાણીમાં ઇંડાં મુકશો તો તાજાં ઇંડાં નિચે બેસી જશે અને કોહેલાં ઇંડાં ઉપર તરશે.

ઇંડાં બીમારોને (*Eggs For the Sick*)—આજારી માણસોને ઇંડાંનો ખોરાક ઘણી રીતે આપવામાં આવે છે, તેમજ બીમારોને ઇંડાંથી બહુ સારી શકતી મળેછે. એરંડીઆંમાં ભેળીને તેમજ બીજી દવાઓમાં ભેળીને ઇંડાં આપવામાં આવે છે. બ્રાન્ડીમાં કાળવીને ખાંડ નાખીને ઇંડાં આપવામાં આવે છે. સુપમાં પણ ઇંડાં કાળવીને આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી.

ઉંઘ (*Sleep*)—જે માણસ બિછાને પડે ને દસ મિનિટમાં ઉંઘી જાય, ને આખી રાતમાં બીલકુલ ચોંકે નહી, ને સ્વપ્ના તેની ઉંઘમાં ખલલ કરે નહી, ને સહવારે તે તાજો અને તનદરોસ્ત ઉઠે, તેના જેવો સુખી માણસ બીજો કોઇ નહીં.

ઉંઘ અને આદત (*Sleep And Habit*)—આદત પાડી હોય તો ઉંઘંસી થઇ શકાય, અને આદત પાડી હોય તો ઉંઘને દુર રાખી શકાય છે. ઘણી ઉંઘ કાહડવાની આદતથી મગજની શકિત ઘટે છે, સમજ શકિત મંદ રહે છે, કામકાજ કરવા ગમતું નથી, અને બુઢાપાની નબળાઇ લાગુ પડી હોય તેમ નબળાઇ લાગે છે. જેમ ઘણી ઉંઘ કાહડવાના ગેરફાયદા છે, તેમ જોઇએ તે કરતાં થોડી ઉંઘથી વધારે મગજ બગડે છે. (જુવો, **ઉંઘની કોતાઇ.**)

ઉંઘ અને ઠંડા પગ (*Sleep And Cold Feet*) પગનાં તળીઆં ઠંડાં હોય તે વેળા ઉંઘ આવતી નથી. ઘણાં તનદરોસ્ત માણસો જેઓ આખો દાહડો ચાલહાલ કરે છે તેઓના પગ રાતે ઠંડા રહે છે, કારણકે રાતે બુટ કાહડયા પછી પગને હવા લાગે છે અને તેથી પગ ઠંડા રહે છે, અને તેથી ઉંઘ આવતી અટકે છે. સાધારણ લોકને બિલકુલ ખબર બી નથી હોતી કે ઉંઘને પગ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. ઠંડા પગના માણસો કવચીતજ ઉંઘે છે, તેમાં મુખ્ય કરીને ઓરતોને ઠંડા પગ સાથે ઉંઘ તદન આવતી નથી. એક ધર્મનો જાણીતો અભ્યાસી જયારે બી રાતે તેને ઝુકણુ આવતી ત્યારે પોતાનાં પગનાં તળીઆં ઠંડાં પાણીમાં

ઓળતો; તેથી તેની ઝુંફણ ઉડી જતી અને તે પોતાનો અભ્યાસ કરી-શકતો. આ ધણી તો જાણીજોઇને ઉંઘને દુર રાખતો હતો, પણ આપણા-માંનાં કેટલાંકો અંજાણપણે ઉંઘ આવતી અટકાવે છે, અને ઉંઘ નથી• આવતી તે માટે ગોળીઓ, દવાઓ, દારૂઓ, વગેરે પીએ છે. તેઓને એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે પગ ગરમ રાખશો તો તમને ઉંઘ આવશે.

ઉંઘ કેટલી જોઇએ (*How Much Sleep Needed*)–ચોવીસ કલાકમાં કેટલા કલાક ઉંઘ કાહડવી તે વિષે જુદા જુદા સત્તાધીકારીઓ વચ્ચે મતફેર છે. વળી કેટલાંકોને ધણી ઉંઘ જોઇએ છે, અને કેટ-લાંકો થોડા કલાકની ઉંઘથી સંતોષ પકડે છે. ચોક્કસ દરજ્જે આદતપર પણ ઉંઘનો આધાર રહે છે. મૂખ્ય કરીને મોટા ઓધેદારો, અને જો-ખમદાર અમલદારો, રાજાઓ અને પ્રધાનોને થોડી ઉંઘ હોય છે. બ-ચ્ચાંઓ ધણી ઉંઘ કાહડે છે. પુખ્ત વયે લાંબી ઉંઘ આવતી નથી, પણ થોડી અને ટુંકી ઉંઘ આવે છે, પણ બુઢાપામાં બીજું બચપણ આવેલું હોવાથી બુઢાંઓ ધણી ઉંઘ કાહડે છે.

કામકાંજના બોજાથી જે શરીર ઉપર ઘસારો થાય છે અથવા જે થાક લાગે છે તેના પ્રમાણમાં ઉંઘની જરૂર છે, જેથી થાક ઉતરી જાય ને શરીર પાછું તાજું બને. આથી જેમ માણસની ઉમરમાં ફરક, સ્વભાવમાં ફરક, આદતમાં ફરક, તનદરોસ્તીમાં ફરક અને અંગ અને મનની મેહનતમાં ફરક, તેમ ઉંઘના વખતમાં પણ ફરક પડે છે.

બચપણમાં બચ્ચાંઓના શરીરની વ્રદ્ધીનું કામ ધમધોકાર આગલ ચાલતું હોવાથી, તેઓને ચોવીસ કલાકનો મોટો ભાગ ઉંઘ કાહડવી જરૂરની છે. બચ્ચું બે ત્રણ વરસનું થાય પછી તે થોડું ઉંઘવા માંગે છે અને પછી તેને રાતની વેળાજ ઉંઘની જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાંઓને રમવા દેવાથી જેટલા ફાયદા થાય છે તે કરતાં ઉંઘવા દેવામાં વધારે ફાયદા છે.

કોઇબી દુઃખ દરદમાંથી સાજાં થયલાં માણસે બચ્ચાંની માફક ઉંઘ કાહડવી, જેથી માંદગીમાં ગયલું જોર જલદી પાછું મળશે. વળી

જેઓ તામસી અને ગુસ્સાવાળાં હોય છે તેમને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. સબુરીવાળાં અને ઠંડા સ્વભાવનાં માણસોને ઘણી ઉંઘની જરૂર નથી, કારણકે તેઓ આખા દીવસના કામકાજમાં પોતાનું લોહી ઝાઝું ઉસ્કેરાવા દેતાં નથી. કેટલાંકોને ધંધા અને ચાકરીની રૂહે રાતે ઉંઘવાને વખત મળતો નથી. તેઓને જોકે તેવીજ આદત પડી જાય છે તે છતાં તેઓનું શરીર અને ચહેરો ગવાહી પુરી આપવા વીના રહેશે નહી કે રાતની ઉંઘ વગર તેમનું શરીર તનદરોસ્તીભરેલું રહેતું નથી.

ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ માણસે છથી આઠ કલાક ઉંઘવું જોઇએ. પુર જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને છ કલાકની ઉંઘ બસ થાય છે, પણ નબળા બાંધાવાળાંને સાતથી આઠ કલાક ઉંઘની જરૂર રહે છે. અતી ઘણાં નબળાં માણસો એક બે કલાક વધારે ઉંઘે તો તેમાં તેમને ફાયદોજ થાય, નહીં કે નુકસાન. માટીડા કરતાં બૈરાંઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે.

ઉંઘના ફાયદા (*Advantages Of Sleep*) ઉંઘથી મીજાજ સુધરે છે, ચીરડાઉપણુ નરમ પડે છે, અને બેચેની દૂર થાય છે. ઉંઘ ઠાકેલાં ભેજાંને તાજગી બક્ષે છે, નબળાં માણસને કૌવત આપે છે, અને જેનું માથું દુઃખતું હોય તેનું માથું ઉંઘવાથી નરમ પડે છે. જેઓનું દિલ તુટી ગયું હોય અને જેમનીપર નાસીપાસીએ ગલબો કીધો હોય, તે ઉંઘથી દૂર થાય છે. ઉંઘથી જ્ઞાનતંતુઓના અનેક દુઃખ દરદો સારાં થાય છે. જેઓને કામકાજનો ઘણો બોજો હોય, જેઓના મોં ઉપર ફીકાસ હોય, જેઓને રાતે ઉંઘ નહી આવતી હોય, તેઓએ કાંઇ પણ હિકમત શોધી કાહડીને ઉંઘવું જોઇએ, નહીં તો તેમની જીંદગીની દોરી ટુંકી થાય છે, અને તેઓ જેટલાં વરસ જીવે તેટલાં વરસ બેચેની અને દુઃખમાં કાહડે છે.

ઉંઘની કોતાઇ (*Deficiency Of Sleep*) જેઓને થોડી ઉંઘની આદત હોય છે તેઓનો આખો દહાડો બેચેનીમાં પસાર થાય છે અને તેમને

આખો દિવસ કામ કરવા ગમતું નથી. મગજની ઉશ્કેરણી એ ઉંઘ નહી આવવાનું એક કારણ છે. બીજું કારણ એ છે કે અતી ઘણા અભ્યાસનો બોજો મગજ ઉપર પડવાથી ઉંઘ આવતી નથી. જાહેર અને ઉદયોગી પુરૂષો, અને અભ્યાસીઓને ઉંઘ કમી હોય છે. માથામાં દુખારો, ભારી માથું, માથામાં ગરમી, અને માથામાં ધબકારા થાય ત્યારે સમજવું કે મગજ ઉપર અતી ઘણું દબાણ થાય છે. ઉંઘ નહીં આવવાથી આખે દિવસ શરિર તપેલું રહે છે. ઉંઘની કોતાઇનો લાંબો વખ્ત ઉપાય નહી કીધો અને એમનું એમ મગજ ઉપર અતી ઘણું દબાણ ચાલુ રાખ્યું, તો તેમાંથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. એથી માથે લોહી ચઢે છે, ભેજાંની તાપ આવે છે, અથવા મગજ ખસી જાય છે, અને ભેજાં ઉપરના ભારથી ભેજું પોચું પડી જઇને યાદદાસ્ત શકિત થોડી ઘણી જરૂર ઓછી થાય છે. કેટલાંક માણસોને એની અસર જલદી માલમ પડે છે, અને કેટલાંક મજબુત માણસો વધારે વખત ભેજું કસી શકે છે, પણ મજબુત માણસોએ એવું ગુમાન નહી રાખવું કે તેમનું ભેજું હમેશ સુધી ભાર અને દબાણ ખમી શકશે. મોડે યા વહેલે તેમનાં ભેજાં ઉપર પણ અસર થયા વિના રહેશે નહીં. ઘોડા જેવા બાંધાના શખ્સોએ પણ પોતાનું મગજ નિયમને અનુસરીને વાપરવું જોઇએ.

ઉંઘનું છોડી જવું (*Want Of Sleep*)—કેટલાકોને ઉંઘ તદન તજી જાય છે, યાને ભર ઉંઘની મજાહ શું છે તેથી તેઓ તદન બેનસીબ બને છે. એવા કમનસીઓનો મોટો ભાગ ફિલસુફો અને વિદ્દવાનોનો છે. મોટા અભ્યાસીઓને ઉંઘ જવલેજ આવે છે. કેટલાકોને દિવસો સુધી સહેજ પણ ઉંઘ આવતી નથી. કોઇબી બાબદ ઉપર મન અતી ઘણું રોકાયલું હોય ત્યારે ઉંઘ કમતી આવે છે, પણ જેઓને ઉંઘ બીલકુલ નહી આવતી હોય તેઓએ ઉંઘ લાવવાની કોશેશ કરવી, મનને શાંત રાખવાની કોશેશ કરવી, અને જેમ બને તેમ મગજ ઉપરથી ભાર ઓછો થાય તેવી તજવીજ કરવી, કારણ કે ઉંઘ દિવસે

સુધી નહીં આવે એ તનદરોસ્તીની બાબદમાં ઘણી ચોંકાવનારી અને ગંભીર બાબદ છે. ઘણી વાર એ ઉપરથી મગજ ખસી જવાનો સંભવ રહે છે.

ઉંઘ, ભરઉંઘ (*Sound Sleep*)—ઘણા કલાક ઉંઘી રહયા તેથી કાંઇ એમ ઠરતું નથી કે ભર ઉંઘમાં પડયાં. ભર ઉંઘમાં અને ખાલી ઝુંફણ વચ્ચે ઘણો ફરક છે. કેટલાંકોની સેહજ આંખ લાગે છે ને જરા પણ અવાજ થયો તો તે ચોંકીને ઉઠે છે, અને કેટલાકો જેઓ ભર ઉંઘમાં પડે છે તેઓની આગળ નગારાં વાગે તોપણ તેઓ ઉઠતાં નથી. ભર ઉંઘમાં પડેલાંઓને એકાએક ઉઠાડવું નહી, કારણકે તેમ કરવાથી તેમનાં હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

ઉંઘમાં કામ કરવાનો નવાઇ જેવો દાખલો (A *Wonderful Instance Of Somnambulism*)—એક ફ્રેંચ સર્વસંગ્રહકોષમાં ઉંઘમાં કામ કરવાનો એક નવાઇ જેવો ખરો બનેલો દાખલો આપવામાં આવ્યો છે, જે અત્રે દાખલ કરવો ઠીક થઇ પડશે. ફ્રાન્સના 'બોરડો' નામના શહેરમાં એક વડો પાદરી હતો તેની સાથેજ એક બીજો નાનો જુવાન પાદરી રહેતો હતો. તે જુવાનીઆને રાત્રે ઉંઘમાં કામ કરવાની ટેવ હતી અને તેથી તેની સઘળી હીલચાલની પેલા વડા પાદરીએ બારીકાઇથી તપાસ કીધી. તે જુવાનીઓ બિછાનેથી ઉઠીને ખુરસી ઉપર ટેબલ આગળ જઇને બેસતો, કાગલ પેન કાહડતો અને તેની ઉપર વાએજ લખી કાહડતો. આ સઘળો વખત તે ઉંઘમાંજ છે કે નહી અને તે પોતાની આંખનો ઉપયોગ કરે છે કે નહી તે તપાસવા પેલો વડો પાદરી એક પુઠું લઇને ટેબલપરના કાગલ અને તેની આંખની વચ્ચે ધરતો, પણ તે પુઠાંની દરકાર કર્યા વિના પેલો જુવાનીઓ સડસડાટ કલમ વતી વાએજ ચીતરયા કરતો હતો. જો કાંઇ શબ્દ છેકવો પડતો તો તે છેકી નાખીને બરાબર તેની ઉપર લખતો, અને લખો રહીને તે આખી વાએજ પાછી ઉંઘમાંજ સડસડાટ વાંચી જતો હતો. આ સઘળું તે ફ્રેંચમાં લખતો હતો પણ તેની જોડણી અને વ્યાકરણ ઉપર બહુંજ સંભાળ

ભરેલી રીતે ધ્યાન આપતો હતો. કોઇ કોઇ દિવસ તે ગાયનની ' નોટસ ' લખતો, તે માટે તે પહેલાં લીટીઓ બરાબર દોરી જતો. ત્યાર પછી બધી 'નોટસ' તે લખતો. યુરોપીઅન ગાયનની 'નોટસ' માં કાળી ટીપકીની 'નોટસ' આવે છે તેવી 'નોટસ' માં સાહી વધારે ભરવી પડે છે, તે સઘળું તે સંભાળ ભરેલી રીતે કરતો હતો. વળી અજાયબ જેવું તો એ છે કે તેની કલમમાં સાહી ખલાસ થતી કે બરાબર વખતે તે કલમ સાહીના ખડીઆમાં બોળતો હતો. એક વખત તે જે કાગલ ઉપર લખતો હતો, તે કાગલ પેલા વડા પાદરીએ ઘણી ચપલાઇથી ઉંચકી લીધું ને તેની જગાપર બીજું મુકયું, પણ તે જુવાન્યો કાંઇ જાણી શકયો નહી, ને પેલાં બીજાં કાગલ ઉપર લખવાનું તેણે શરૂ કીધું, પણ ઘણી અજાયબી ભરેલું તો એ છે કે પેલાં બીજાં કાગળ ઉપર તેણે છેક નવેસરથી અને કાગળના મથાળેથી લખવાનું શરૂ કરવાને બદલે, પેહલાં કાગળ ઉપર જયાંથી અધુરૂં હતું તે જગેથી પેલાં બીજાં કાગળ ઉપર લખવાનું ચાલુ કીધું. આટલું છતાં તે ઉંઘમાં હતો અને આંખનો ઉપયોગ કરતો હતો નહી, તે વિષે વડા પાદરીએ પોતાની અનેક રીતે ખાતરી કીધી હતી. મુખ્ય કરીને પેલો વડો પાદરી તેની આગળ ઉભો રેહતો હતો પણ તેની હાજરીથી તે જુવાનીઓ તદન અજાણ્યો હતો, તેમજ તેને જોઇ શકતો હતો નહીં. ઉંઘમાં રાત્રે તેણે શું કીધું તે સાહવારે પુછતાં તે કાંઇ કહી શકતો હતો નહીં.

ઉંઘમાં ચાલવાની ટેવ (*Somnambulism*) કેટલાંકોને ઉંઘમાં ચાલવાની અને કામ કરવાની અજાયબ ટેવ હોય છે. તેઓ જો કે ઉંઘમાં હોય છે તે છતાં તેમના માર્ગમાં પડેલી ચીજોની હાજરી સમજી શકે છે, પણ તે વેળા તેઓ શું કરે છે તે જાણતાં નથી, તેમજ તેઓ જાગૃત હાલતમાં આવે ત્યારે તેઓએ ઉંઘમાં શું કીધું તે પુછી-એ તો કહી શકતાં નથી. ભર ઉંઘમાં એમ થતું નથી. પહેલી ઉંઘ આવી ગયા પછી પાછલી ઉંઘ વેળાજ બિછાનામાંથી ઉઠીને ચાલવાની

કેટલાંકોને ટેવ રહે છે. જે લોકમાં ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ હોય છે તેઓને ઘણી ખરી એવી ટેવ પડે છે.

ઉંઘ માટે દવા (*Narcotics*) કેટલાકો જેઓ ઉંઘ નથી આવતી એવી ફરિયાદ કર્યા કરે છે, તેઓ ઉંઘ લાવવા માટે દારૂ, અફીમ અને એવી બીજી કેટલીક કેફી વસ્તુઓ ખાય છે, પણ એમ કરવું ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. ખુદરતી ઉંઘ એવી દવાઓથી આવતી નથી. કેફી વસ્તુથી થોડીકવાર ઝુંકણ આવે છે, અથવા ઉંઘવા જેવી હાલતમાં માણસ પડે છે, પણ એ ખરી ઉંઘ નથી. એ દવાથી મગજ ઉપર નિશા ચઢે છે અને મગજ બગડે છે. ઉંઘ લાવવા માટે કોઇ પણ કેફી વસ્તુ લેવી એ ધીમું ઝેર લેવા બરાબર છે.

ઉંઘમાંથી ચોંકી ઉઠવું (*Disturbance In Sleep*) કેટલાકો ઉંઘમાંથી ચોક્સ વખતે રાતે ઉઠે છે અને પછી તેઓ એક બે કલાક જાગ્યા કરે છે, અને ત્યાર પછી તેઓ પાછાં સુવે છે ને સહવારે મોડા ઉઠે છે. એથી તનદરોસ્તી બગડવાનો ભય રહે છે. એનો ઉપાય એમ કરવો કે એક બે કલાક મોડેથી બિછાને જવું કે જેથી વચમાં ઉંઘમાં ખલલ થાય નહી, ને સહવારે સકાળે ઉઠાય.

ઉંઘમાં મન કામ કરે છે (*Busy Mind During Sleep*) જે લોકનું મન આખો દિવસ રોકાયલું રહે છે, તેમનું મન ઉંઘમાં પણ કામ કરે છે. ગવૈયો ઉંઘમાં ગીત જોડે છે, કવી ઉંઘમાં કવીતા જોડે છે, રાજદવારી માણસો ઉંઘમાં રાજદવારી ગુંચવાડાનો ખુલાસો મેળવે છે, વગેરે જેવો જેનો ધંધો તેવી રીતે તેમનું મન ઉંઘમાં રોકાય છે. સઘળાંઓને તેમ થતું નથી. ફક્ત ચોક્કસ માણસોનેજ એમ થાય છે.

ઉંઘ લાવવાની રીત (*Procuring Sleep*)—કેટલાંકો આખી રાત જાગ્યા કરે છે તે એટલાં સુધી કે તેઓને તેવી આદત પડે છે. તે છતાં તેવાં કેટલાંકો બીજી બધી રીતે તનદરોસ્ત રહે છે.

ઉંઘ લાવવા માટે એક બાબત અગત્યની છે. જેના મગજને શાંતી તેનેજ ઉંઘ આવે છે, અને તેટલા માટે જેને ઉંઘ લાવવી હોય તેણે પોતાનું મગજ શાંત રાખવું જોઇએ. જેઓ આખો દાહડો કામ કાજના વિચારમાં કાહડતા હોય તેમને માટે રાતે મગજને શાંત રાખવું એ એક મુશકેલ વાત છે, પણ કોઇબી યુક્તિથી મનને કોઇ ભલતી બાબત ઉપર રોકવાની જરૂર છે. જે બાબત સાથે આપણને લાગે વળગે નહીં તેવી બાબદનો વિચાર કરવો. જે બાબદમાં આપણને લાભ નહીં તેનો ખ્યાલ કરવો. એમ વિચારો કે જંગલમાં ભરવાડ ઘેટાં ચરાવે છે, એમ વિચારો કે દરિયામાં વાહાણ ચાલે છે અને તમે તેની ઉપર છો, એમ વિચારો કે હવામાં ગાયણનો અવાજ આવે છે, નાટક જોતા હોવો તેમ એક 'સીન' યાદ કરીને જાણે કોઇ એક્ટર ગાય છે એવા ધખારામાં પડો, કોઇબી રીતે કોઈ ભલતા ધખારામાં પડવાથી આખા દાહડાનું આપણું કામ આપણે વીસરી શકયે છીએ, અને એમ થાય તોજ ઉંઘ આવે છે.

સૌથી વહેવારૂ ઉપાય એ છે કે ઉંઘ નહી આવતી હોય તો એક બે કાંદા ખાવા. એ સૌથી બની શકે એવો ઉપાય છે.

બાદીની દેહવાળાંને ઉંઘ આવતી નથી. તેમને માટે એકલો રસ્તો એ છે કે જેમ બને તેમ ખોરાક પાચણ કરવો. કોઠાની કબજીઆતવાળાંને, તેમજ જેમનું કલેજું બરાબર તનદુરસ્ત હાલતમાં નહી હોય તેમને ઝાઝી ઉંઘ આવતી નથી. એવા લોકે હોજરી અને કલેજાંને સુધારવાની કોશેશ કરવી.

જો રાતે બરાબર ઉંઘ લાવવી હોય તો દિવસે ખુલ્લી હવામાં મન માનતી કસરત કરવી. ખુલ્લી હવામાં મહેનત કરવાથી રાતે જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ ગમે તેવા દવાદારૂના ઉપાયોથી આવતી નથી. જો રાતે બરાબર ઉંઘવું હોય તો આખા દિવસના ખોરાક ઉપર પણ બહુ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. આ બાબદમાં દરેક માણસે પોતે પોતાનો ડાકટર બનવું

જોઇએ, અને પોતાને કઇ ચીજ માફક આવે છે ને કઇ ચીજ માફક આવતી નથી તે પોતે જાણવું જોઇએ, કારણ કે જે ચીજ એકને પચે તે બીજાંને પચતી નથી. બનતાં સુધી રાતે હલકો ખોરાક લેવાની ટેવ રાખનાર રાતે પેટ ભરીને ઉંઘે છે.

ચોક્કસ વખતેજ સુવાની ટેવ પાડવાથી ઉંઘ નિયમીત આવે છે, વખત ચુકવાથી ઉંઘ જતી રહે છે અને તે પાછી આવવી મુશકેલ પડે છે.

બિછાને જવાની બે કલાક અગાઉ દિવસનું કામકાજ પૂરૂં થવું જોઇએ. બિછાને જતી વખતે કામકાજનો વિચાર રાખવોજ નહીં. મજુરો જેઓને અંગબળનું કામ હોય છે તેમને પોતાની મેળે ઉંઘ આવે છે, પણ જેઓનું દિવસે મગજ કસવાનું કામ હોય, તેમને માટે અવસ્યનું છે કે પોતાનાં કામનો સઘળો વિચાર બિછાને જવાની બે કલાક અગાઉથી પૂરો કરવો.

કેટલાકોને સુતી વખતે કાંઇ પીવાની ટેવ હોય છે, પછી ગમે તો ગલાસ ભરીને વાઇન, કે બીર, કે બ્રાન્ડી. જો મધ્યમસર પીવાની ટેવ હોય તો તેની વિરૂધ બડબડાત કરવાની જરૂર નથી, પણ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે એ ટેવ નહી હોય તેમ સારી.

ઉંઘનો આધાર માણસની દેહ ઉપર પણ છે. દેહ સારી હોય તો ઉંઘ આવે છે. જેની દેહ લથડેલી ચાલતી હોય તેને ઉંઘ આવતી નથી.

સુતી વખતે પગ ભીંજાયલા હોય અથવા હવાયલા હોય તો ઉંઘમાં ખલલ થાય છે. સુવા અગાઉ પગના તળીઆં તેમજ પગ સુકા છે કે નહી તેની સંભાળ રાખવી. પગ ધોઇને લુછયા વગર સુઇ જવું તેથી પણ ઉંઘ આવતી નથી.

કોઇ જાતનો વહેમ અથવા શંકા ઉંઘનો કટ્ટો શત્રુ છે. એ બાબદની પુરતી તપાસ જેલમાં થઇ ચુકી છે. બંધવાઓ જેઓને ફાંસીની સજા થયલી હોય અને જેમને માટે દયા બતલાવવાની અરજી થયલી

હોય, તેઓ આખો વખત શંકામાં રહે છે કે મારી ફાંસીની સજામાં ઘટાડો થશે કે નહી, અને જ્યાં સુધી જવાબ ફરી વળે નહીં ત્યાં સુધી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ એક વાર જવાબ ફરી વળ્યો કે, ફાંસીની સજા કાયંમ રહી છે, અને તેમાં ઘટાડો થશે નહી એવો નક્કી ઠરાવ થયો છે, ત્યારે તે બંધવાની શંકા દૂર થાય છે ને તે જાણે છે કે હવે મરવું નક્કી છે. તેવી વખતે તેનું મન મોકળું થઇને તેને ઉંઘ પુષ્કળ આવે છે. કાલે ફાંસીનો દિવસ છે એમ જાણવા છતાં તે આગલી રાતે મનમાનતો ઉંઘે છે.

એક જાણીતો લખનાર કહે છે તે ખરૂં છે કે, સુધરેલા દેશમાં માણસોને તરેહવાર વિચાર રહે છે, તેથી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ જંગલી લોકો જેઓને એવો કશો વિચાર રહેતો નથી તેઓને ઉંઘ લાવવાના કાંઇ પણ ઉપાયો શોધવાની જરૂર પડતી નથી, કારણ કે તેઓ જે પળે આંખ મીચે છે તે પળે તેમનાં ભેજાં વિચારથી તદન ખાલી હોવાથી તેઓ તુરત ઉંઘી જાય છે.

ઉંઘ લાવવાની સુચના (*Suggestions About Sleep*)—

(૧) એક જાણીતો વિદ્વાન નિચલી સૂચના કરે છે:—જે કોઇ બિછાને જાય ને તેને ઉંઘ નહી આવતી હોય, તો તેણે જમણી બાજુએ કોર વાળવી, માથું તકીઆ ઉપર ખુશાલ રાખવું, અને ડોક એવી સીધી રાખવી કે દમ લેવામાં કશી હરકત પડે નહીં. ત્યારપછી તે ધણીએ હોઠ સહેજ બીડવા, અને નસકોરાં વાટે દમ ઉંચે ખેંચીને છોડી દેવો, અને ઉંઘમાં જેમ નાક વાટે (અથવા મોઢાં વાટે) દમ ચાલે છે તેમ દમ ચાલતો હોય તેવા ખ્યાલમાં થોડીવાર પડી રહેવું, એટલે ઉંઘ આવી જશે. એ ટેવ એકદમ પડતી નથી. ચાલુ કોશેશ કર્યાથી થોડા વખતમાં એ ટેવ પડે છે. ઉપર કહયું તેમ જો એક વાર દમ ઉપર લીધાથી ઉંઘ નહી આવતી હોય તો એકથી અનેક વાર એમ કરવું.

(૨) ઉંઘ વિષેનો બીજો અભ્યાસી ઉંઘ લાવવાની નિચલી સૂચનાઓ કરે છે:—હું મારા હાથ પલંગની બાહેર કાહાડું છું, તકીઓ

વાળીને મારા ગાળને ઠંડક લગાડું છું, પગ લાંબા કરીને પગને ઠંડક લગાડવા ખુણામાં ખોસું છું, ઘડિયાલની ટકોરી ઉપર ધ્યાન આપું છું, અથવા કસારીના ઘુણઘુણ કરવા ઉપર લક્ષ દઉં છું, જાણે દરિયામાં બોટમાં સુતો હોઉં તેવો ખ્યાલ કરૂં છું, નાટકના પરડાને અને ખેલાડીઓને યાદ કરીને તેમના પાર્ટ યાદ કરૂં છું, અથવા મારી બચગીનો ખ્યાલ કરૂં છું, અને ઢોલીઓ ફરતો હોય તેવો વિચાર કરૂં છું. એ પ્રમાણે કરવાથી મને ઉંઘ જલદી આવે છે.

ઉંઘ વગર ચાલે કે? (*Can We Do Without Sleep?*) એ સવાલ પૂછવો સહેલ છે પણ એનો જવાબ આપવો મુશકેલ છે. નિચલો દાખલો એ ઉપર કાંઇક અજવાળું ફેંકે છે:—

એક ચીના વેપારીએ પોતાની બાયડીને મારી નાંખી તેને માટે તેને મોહોતની શિક્ષા થઇ. તેને થયલી શિક્ષા એ હતી કે તેને બિલકુલ ઉંઘવા દેવો નહી, અને એ રીતે તેનું મરણ લાવવું. તેને બંધીખાનામાં ત્રણ સિપાઇઓની દેખરેખ હેઠળ મુકવામાં આવ્યો. દરેક સિપાઇ અકેક કલાક ઉંઘે ને બાકીના બે સિપાઇઓ જાગૃત રહીને બંધવાને રાતે કે દિવસે ઉંઘવા દે નહી. એ પ્રમાણે આઠ દિવસ સુધી પેલો બંધવો ઉંઘ્યો નહી, ત્યારે તેને બેચેની અને દુઃખ થવા લાગ્યાં. તે કાલાવાલા કરીને કહેવા લાગ્યો કે મને કોઇબી રીતે મારી નાખો, પણ ઉંઘને માટે તવળાવો નહી. ફાંસી દો, ગરદન મારો, ગોળીથી વીંધી નાખો, વગેરે તેણે ઘણા કાલાવાલા કીધા, પણ તેનું કહેવું કોઇએ સાંભળ્યું નહી. આખરે તે ઓગણીસ દિવસે રીબીને મરણ પામ્યો.

ઉંઘવાનો ખરો વખત (*Proper Time For Sleep*)—ઉંઘ કાહડવાનો ખરો વખત રાતનો છે. કેટલાક લોકો રાત્રે ઉજાગરો કરીને મહેનત કરે છે અને દિવસે સુવે છે. તેઓને જો કે તેવી તખેહ પડે છે, તે છતાં તેમને સુવાની તલબ તો રાત્રે થવીજ જોઇએ. ખુદરતે માણસને આરામ લેવા માટેજ રાત બનાવી છે. દિવસે ઉંઘવું એ ખુદરતના

કાયદાની વિરૂધ છે. શિયાળામાં જ્યારે રાત લાંબી હોય છે ત્યારે વધારે આશાયશ મળે છે, અને ઉનાળાની ટુંકી રાતે ઉંઘ થોડી મળે છે.

ઉંઘવું કેવી ઢબે? (*Position In Sleep*)—ઉંઘમાં માથું તકીઆ ઉપર રાખવું સારૂં છે, પણ માથું એકદમ ઉંચે રાખવાથી ગરદનના સ્નાયુ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી મગજને અડચણ થાય છે, ને તેથી ઉંઘમાં અડચણ થાય છે. બરડા ઉપર અઘટીત દબાણ નહી થાય તેમ સારૂં. એક અચ્છા તનદરોસ્ત માણસને ત્રણ ઇંચ કરતાં ઉંચો તકીઓ નહી જોઇએ. એ પ્રમાણે તકીઆ ઉપર માથું રાખીને ઢલાણમાં સુવાથી લોહીના ફેરાવામાં બિલકુલ હરકત થતી નથી, અને હૃદય અને ફેફસાં ઉપર કશું દબાણ થતું નથી. બીજો એક સવાલ છે કે કઇ કોરે સુવું? જમણી કે ડાબી? આ બાબદ ઉપર ડાકટરોમાં મતફેર છે. આપણે અત્રે બન્ને બાજુની તકરાર દાખલ કરીશું. એક ડાકટર લખે છે. કે:—“ડાબી કોરે સુવું, અને થોડા દિવસમાં ડાબી કોરે સુવાની આદત પડશે. ડાબી બાજુએ સુવાથી હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવ્યું જાય છે, પણ જો જમણી બાજુએ સુવાની ટેવ રાખી, તો હૃદય ફેફસાં તરફ ઢળે છે અને તેથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થાય છે અને તેથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ નડે છે.”

જેઓ જમણી બાજુએ સુવાની ભલામણ કરે છે, તેઓનું કહેવું આ પ્રમાણે છે:—“ઉંઘવા પહેલાં જમણી કોરે સુવું, કારણ કે તેથી ખોરાક બરાબર ઉતરી શકે છે, નહીં તો હોજરીને ખોરાક પોતાની તરફ ખેંચતાં મહેનત પડે છે. પહેલી ઉંઘ પછી જોઇએ તેમ કોર વાળવી.”

ઉપલી બન્ને તકરારો ડાકટરોની છે એટલે કઇ ખરી ને કઇ ખોટી તે તપાસવા કરતાં, અમારૂં કહેવું એટલુંજ છે કે જેને જે કોરે ઉંઘ આવતી હોય તેણે તે કોરે સુવું.

ઉંઘવું બપોરે (*Siesta*)—તનદરોસ્ત અથવા કામધંધાની રોકાણના માણસોને બપોરે ઉંઘવાની કશી જરૂર નથી, પણ જેઓને રાતે

નોકરી બજાવવી પડતી હોય તેમને બપોરે થોડો વખત આશાયશ લેવાની જરૂર છે, તેમજ જેઓની દેહ નબળી હોય તેમને માટે પણ બપોરે થોડી ઉંઘની જરૂર છે. બુઢાંઓએ પણ બપોરે ઉંઘવું તેમાં તેમને ફાયદો છે.

ઉંઘ શું છે? (*What Is Sleep?*—એ સવાલનો કોઇ જવાબ આપી શકતું નથી. આપણે એટલુંજ જાણ્યે છીએ કે ખુદરતે જીવવાલાં પ્રાણીઓમાં, અને મૂખ્ય કરીને જેઓમાં જ્ઞાનતંતુઓની ખીલવણી ચાલુ હોય છે, તેમને ઉંઘ જેવી લાગણી આપી છે, જેથી થાકેલાં મગજને અને શરીરના સ્નાયુઓને પાછી તાજગી મળે.

ભેજાંમાંથી લોહી પસાર થઇ જાય છે ત્યારે ઉંઘ આવે છે એમ તપાસ ઉપરથી માલમ પડયું છે. પેરીસ શેહેરમાં એક ભીખારીની ખોપરી ભાગી ગઇ. તે કાહડી નાખીને ભાગેલા ગાળામાં રૂપાંની એક ખોપરી બનાવીને જડવામાં આવી. તે રૂપાનું ઢાંકણું કહડાય ને પાછું જડાય એવું હતું. જ્યારે તે ભીખારી ઉંઘમાં પડયો ત્યારે તેની ખોપરી કાહડીને તપાસ લીધી તો માલમ પડયું કે તેનાં ભેજાંમાંથી સઘળું લોહી શરિરમાં નીચે ઉતરી ગયુ હતું, અને ભેજું સંકોચાઇ ગયું હતું. જ્યારે તે ઉઠયો, ત્યારે ભેજું પોતાની અસલ હાલત અને કદ જેટલું પાછું થયું હતું.

ઉંઘંસીપણું (*Sleepiness*)—જે લોક ઉંધ્યા કરે તેઓને ઉંઘંસી કહે છે. તેમના તન અને મન સુસ્ત રહે છે. તેમનામાં ચાલાકી ઓછી રહે છે. તેઓના અંગ જાડાં થાય છે અને તેમને માથે લોહી ચઢી જવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એક વકીલે ચોવીસ કલાકના નીચે પ્રમાણે ભાગ કીધા છે:—૭ કલાક વકીલાતનો અભ્યાસ, સાત કલાક ઉંઘના, દસ કલાક દુન્યા સંસારી બાબદમાં, અને બાકીનો ખુદાની બંદગીમા ગુજારવો.

ઉંઘાડા પગ બચ્ચાંના (*Bare Feet Of Children*)—પહેલી નજરે જોતાં, આપણે બચ્ચાંને હમેશા પગમાં બુટ પહેરાવી રાખીએ છીએ

કે બચ્ચાંના પગ ખરાબ નહી; થાય પણ આ બાબદ વિષે મોટા મોટા ડાકટરોનું કહેવું તદન જુદું છે. તેઓ કહે છે કે બચ્ચાં ઉઘાડા પગે ફરે અને તેમ જો નાનપણથી તેમને ટેવ પાડી હોય તો તેઓને ઠંડી યા ભીનાસ ખમવાની ટેવ પડે, અને તેઓના પગ નાજુક રહેવાને બદલે મજબુત અને પુર ખીલેલા વધે. તેઓનું કહેવું એ છે કે ઉઘાડા પગ રાખ્યાથી ખુદરત તેમના પગની ચામડી મજબુત કરે છે. વળી પગ ખુલ્લા રાખ્યાથી પગમાં લોહીનું ફરવું ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે થાય છે. ડાકટરો આગળ વધીને કહે છે કે બચપણમાં ઉંઘાડા પગ રાખ્યાથી પગ બરાબર જેવા જોઇએ તેવા મોટા થાય છે અને મોટપણે ચાલવા કુદવામાં તેવા પગો બહુ કામના થઇ પડે છે. પણ નાનપણથી બુટ પેહરાવી રાખેલા પગ, જાણે બાકસોમાં બંધ કરી રાખ્યા હોય તેમ નાજુક રહે છે, અને તેમાં લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી. બચ્ચાંને મજબુત ઉછેરવા માટે જે જે સૂચનાઓ બાહેર પડી છે તેમાં આ પણ એક સૂચના છે કે બનતાં સુધી બચ્ચાંઓને ઉંઘાડે પગે રમવા દેવાં. જો કે આં સૂચના બડેખાંઓને માફક નહી આવે તેવી છે, કારણ કે તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓને ત્રીમ-ત્રાક રાખવા બુટ પેહરાવીને એક ઠેકાણે બેસાડી રાખવાનું વધારે પસંદ કરે છે.

જો બચ્ચાંને બુટ પેહરાવવાની જરૂર માલમ પડે, તો યાદ રાખીને આખા દાહડામાં બે ચાર વાર બુટ કાહડીને બચ્ચાંના પગને આશાયશ આપવી. આખો દિવસ બુટમાં તેમના પગને બંધ કરી રાખવા નહીં.

ઉજાસ (*Sun Light*)—હવા ઉપરાંત, ઓરડાઓમાં પુરતું અજવાળું આવવું જોઇએ. તે માટે મોટી મોટી બારીઓ રાખવી જોઇએ; અતી ઘણો તડકો માંહે આવે ને બારી થોડી બંધ કરવી પડે તો તેમ કરવી. કેટલાંક લોકો તડકાને દુર રાખે છે, અને તેમનો મુખ્ય સબબ એ છે, કે તડકાંથી સામાનની પાલીસ બગડી જાય છે, ઓરડામાં ગાલીચા હોય તેના રંગ ઉડી જાય છે, અને છોકરાંઓને અને બઇરાંઓને તડકો લાગે તો

તેમની ચામડી કાળી થઇ જાય છે; પણ એ સઘળાં કારણો તનદરેાસ્તીને વધારનારાં સૂરજનાં તડકાંને ઓરડાની બાહેર રાખવાને માટે પૂરતાં નહી કહેવાય. ભલે ઓરડાનેા સામાન ઝાંખેા મારે, ને છોકરાંઓની ચામડી કાળી મારે, પણ તડકેા ઓરડામાં આવવાથી ત્યાંની હવેા ચેાખ્ખી થાય છે ને તેથી તનદરેાસ્તી વધે છે તે વધારે ફાયદાકારક છે. બારીઓ પરડાથી ઢાંકી નાખવી, અને બારણુંઓમાં પડદા નાખીને રહેવું એ કાંઇ તનદરેાસ્તીના કાનુનેા ધ્યાનમાં લેતાં ફાયદાકારક નથી. જેમ બને તેમ બારી બારણા ઉંઘાડાં રાખવાં જોઇએ અને જેમ બને તેમ ઓરડામાંથી તડકેા પસાર થવેા જોઇએ. ઇટાલીઅન લેાકેામાં એક કહેવત છે, કે "જ્યાં તડકું દાખલ થતું નથી ત્યાં દુઃખ દાખલ થાય છે."

ઉજાસ અને ઉંઘ (*Light and Sleep*)—ઉજરડામાં ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી જેમ બને તેમ સુવાના ઓરડામાં અંધારૂં રાખવું. જો દીવેા જોઇતાેજ હેાય તેા તે બહુ ધીમેા રાખવેા, અને તે એવી રીતે કે સુનારના મેાં ઉપર ઓઠેા આવે. તે છતાં સુવાના ઓરડામાં સહવારે તડકેા આવતેા હેાય તેા તેમાં તડકેા આવવા દેવેા તેમાં બહુ ફાયદેા છે.

ઉજાસ તનદરેાસ્તીને માટે (*Light Necessary For Health*)—તનદરેાસ્તીને માટે જેટલી હવાની જરૂર છે તેટલી ઉજાસની જરૂર છે. અંધારાં કારખાનામાં અને અંધારા ઓરડામાં કે અંધારી રાંધણીમાં કામ કરતાં માણસેાના ચહેરા જોશેા, તેા મેાંઢા ઉપર બીલકુલ લેાહી માલમ પડશે નહી. જેમ ભાજી તરકારી સૂરજનાં તડકાંથી ઉગી નીકળે છે, તેમ સારાં હવા અને ઉજાસવાળાં મકાનેામાં રહેવાથી માણસની તનદરેાસ્તી સુધરે છે. અંધારા ઓરડામાં જેઓ રહે છે, તેઓ હમેશાં દુઃખી રહે છે. અંધારેા ઓરડેા હમેશાં દુઃખદરદવાળેા ઓરડેા અને ખરાબ વાસવાળેા ઓરડેા હેાય છે. જે બચ્ચાંઓ અંધારામાં ઉછરે છે તેઓનાં હાડકાં વળી જાય છે અને તેઓ ખહીથી ખવાયલાં હેાય તેવાં દીસે છે.

ઉજાસની અસર (*Effect Of Light*)—અજવાળું ઘણું હોય તેથી આપણાં શરીર ઉપર તેની કાંઇ પણ માઠી અસર થતી નથી, સિવાય કે ઘણાં અજવાળાંથી આંખને નુકશાન થાય છે. બચ્ચાંઓને પુરતાં ઉજરડાંમાં રાખવા જોઇએ, નહીં તો તેઓ ફીક્કાં અને ઠીંગણાં રહે છે. ઉજરડાં વગર માણસનું અંગ ખીલતું નથી. એક ડાકટરે જાનવર ઉપર અખતરો કરીને એ સીદ્ધ કીધું છે. તેણે એક દેડકાને પાણીમાં મુકયો ને તે પાણીનાં વાસણને બીલકુલ અજવાળું નહી મળે તેમ અંધારાંમાં રાખ્યું. તે દેડકો ૧૨૦ દાહડા સુધી બીલકુલ મોટો થયો નહી. ત્યાર પછી તેણે તે વાસણ એવી જગા પર મુકયું કે ચારે બાજુએથી ઉજરડું મળે. આથી પંદર દિવસમાં તે દેડકો વધીને મોટો થયો. અંધારાંમાં ને અંધારાંમાં રહેનારાંઓની દેહ કેવી બગડે છે તે આપણે સાધારણ રીતે દરરોજના વહેવારમાં જોઇએ છીએ. વળી ઝાડોને જો સૂરજનો તડકો નહી મળે, તો તેઓની હાલત કેવી ખરાબ થાય છે તે આપણે જાણયે છીએ. ડાકટરો સઘળા એમ માને છે, કે બધી જાતનાં દુઃખો, પછી તે ગમે એવાં નજીવાં હોય કે જબરાં હોય, તે સઘળાં અંધારા ઓરડામાં સાજાં થઇ શકતાં નથી, અને દરદીને ઉજાસવાળા ઓરડામાં નહી રાખ્યાં હોય તો તેઓ જલદી સાજાં થતાં નથી. વળી કોઇપણ જાતનો રોગ શેહેરમાં ફાટી નિકળે, ત્યારે જે જગાપર સૂરજનો તડકો બરાબર નહી પડતો હોય, તેવા મોહલ્લામાં અને ઘરોમાં તેનું જોર વધારે જણાય છે. ગરીબ માણસો જેઓ તડકામાં ઉંઘાડાં ફરે છે, તેઓ હમેશાં શરીરે સુખી રહે છે; તેનું કારણ એ કે તેઓ દિવસે પુરતા ઉજાસમાં ફરે છે; તેમના ઉંઘાડાં શરીર ઉપર સૂરજના તાપની અસર થાય છે તેથી તેમને ઝાઝું દુઃખ થતું નથી. નબળાંઓએ સખ્ત તડકાંમાં ફરવું નહી, પણ સાધારણ તડકામાં કોઇ કોઇ વાર ચાલવાથી તનદરોસ્તી મળે છે ને જોર વધે છે. કેટલાંક માબાપો બચ્ચાંઓને તડકું લાગી જશે એવા ખ્યાલથી સેહજ પણ તડકો ખમવાની ટેવ પાડતાં નથી, પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે.

ઉડતા રોગો (*Contagious Diseases*)—ઉડતા રોગો બે તરાંહના છે. બીમારની સારવાર કરતાં જે રોગ લાગુ પડે તે એક વર્ગના ઉડતા રોગો કહેવાય. બીજા વર્ગના ઉડતા રોગો સારવાર કરે અથવા નહી કરે તોપણ હવા મારફતે બીજાંઓને લાગુ પડે છે. સહીઅડ એ સારવાર કરવા વીના પણ બીજાંઓને ઉડે છે, તેમજ સારવાર કરે તેને પણ ઉડે છે. ગોવરૂં, સસણી, ચોક્કસ જાતની તાવો ઉડતા રોગોમાં ગણાય છે. કંઠમાળા પણ ઉડતો રોગ છે એમ હાલ ઘણાઓ માને છે. એ ઉડતા રોગો સામે બચાવ કેમ કરવો તે દરેકને આવડવું જોઇએ. આજની આગળ વધેલી વૈદક વિધ્યા કહે છે, કે એ સઘળા ઉડતા રોગોના બીઆં અથવા જંતુઓ હોય છે. એ રોગથી પીડાતાં શખ્સના દમમાંથી, તેના પસીનામાંથી, તેના ઝાડામાંથી, તેની ચામડીનાં ઝીણા નાકાંમાંથી દર પળે હજારો, નજરે જોઇ નહી શકાય એટલાં બારીક જંતુઓ આજુબાજુ હવામાં ઉડતાં રહે છે, અને તે સાજાં માણસના દમમાં જવાથી અથવા તેમની ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થવાથી તે જંતુઓ તે નવાં શરિરમાં પોષાય છે અને વધે છે, અને એ પ્રમાણે તે રોગ બીજાં સાજાં માણસોને લાગુ પડે છે. એક રેતીનો દાણો જેટલી જગા રોકે તેટલી જગામાં પાંચ લાખથી વધુ જીવજંતુઓ રહી શકે છે! એ ઉપરથીજ માલમ પડશે કે એ જીવજંતુઓ માણસ જાતની નજરે દેખી શકાય તેવાં નથી. સહીઅડના પોપડા બીજાં સાજાં માણસોને લાગવા દેવા નહી જોઇએ. તેમજ બનતાં સુધી ઉડતા રોગોવાળી જગામાં ઝાઝી વાર રહેવું નહીં જોઇએ.

ઉડતાં રોગો અટકાવવાના ઉપાયો (*Rules For Prevention Of Contagion*)—સહીએડ, ગોવરૂં અથવા કોઇ જાતની ઝેરી તાવ એકને આવતી હોય ત્યારે તે ઘરનાં અથવા પાસેના ઓરડામાં બીજા કોઇને ઉડે નહી, તેની સંભાળ રાખવા નિચલા વહેવારૂ ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખવાઃ—

બનતાં સુધી દરદીને અલાહેદા ઓરડામાં રાખવું. તે ઓરડો જેમ ઉપલા મજલા ઉપર હોય તેમ વધારે સારૂં. તે ઓરડો ઘણો ખુલ્લો હોવો જોઇએ. તે ઓરડામાં સારવાર કરવા કોઇ એકજ માણસને રાખવું. જો તેવું દુઃખ, મુખ્ય કરીને સહીએડ ગોવરૂં તે સારવાર કરનારને એકવાર પણ આવી ગયું હોય તો વધારે સારૂં. તે ઓરડામાં બનતાં સુધી સામાન નહી હોય તેમ સારૂં. ત્યાંથી સઘળી કુરતની, ગલીચા, બીછાણાં સઘળું બાહેર કાઢવું. તે દરદીને થુકવા માટે અલાહેદી તસ રાખવી, અને તેમાં 'કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ' અથવા 'કારબોલીક આસીડ'નું પાણી નાખવું. જેમ બને તેમ દરદીનાં કપડાં અને બીછાનું બદલયા કરવું, પણ તે બદલેલાં કપડાં એમના એમ તે ઓરડામાંથી બીજે ઓરડે લઇ જવાં નહીં. પહેલાં તે બદલેલાં કપડાંને દરદીના ઓરડામાંજ કારબોલીક આસીડનાં પાણીમાં બોળવાં. કારબોલીક આસીડનું પાણી ઓરડામાં એક તબમાં તૈયારજ રાખવું, ને તેમાં દરદીના કપડાં બીછાનાં બોળતાં રહેવું. સારવાર કરનાર માણસે બનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં. તે માણસે ઘડી ઘડી કારબોલીક આસીડના પાણીએ હાથ ધોવા. તે માણસે રૂમાલે કે તુવાલે હાથ નુછવા નહી, પણ હાથ નુછવા માટે સફેદ કપડાંનાં કટકા રાખવા, જે પાછળથી બાળી નાખવા. ગલાસ, તમ્બલર, રકાબી વગેરે કાચનાં વાસણો કારબોલીક આસીડના પાણીએ અથવા ગરમ પાણીએ ઘડી ઘડી ધોવાં અને ત્યારેજ ઓરડાની બાહેર લઇ જવાં. દરદીનો ઝાડો પીસાબ કારબોલીક આસીડના પાણીવાળી તસમાં ઝીલવાં, અને તે ઓરડામાંથી તુરત દુર લઇ જવાં. તે ઓરડાની બાહેર જવાના દરવાજા ઉપર કારબોલીક આસીડથી ભીજવેલી ચાદર ટાંગી રાખવી, જેથી ઓરડામાંથી તે દરદના જીવ જંતુઓ બાહેર જીવતાં જવા પામે નહી. દરદીનાં કપડાં સાફ કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે, કે તેમને ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં. સહીઅડમાંથી સાજાં થયલાં માણસને બનતાં સુધી બીજા દસ દહાડા અલાહેદું રાખવું. સહીઅડના પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી તેના શરિરને કોઇએ હાથ

લગાડવો નહી. દરદીને તેના ઓરડાની બાહેર જવાની રજા આપવામાં આવે તેની પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી દરરોજ તેને ગરમ પાણીમાં ચોળીને નાહવા દેવું, અને તે નાહવાનાં ગરમ પાણીમાં એક આંઉંસ કારબોલીક આસીડ ભેળવી. મુખ્ય કરીને બાલ ચોળીને સાફ કરવા, કારણકે બાલના થડમાં દુ:ખના જંતુઓ લાંબો વખત ઘર ઘાલીને રહે છે. દરદીના ઓરડાની ભીંત, સીલીંગ અને જમીન ચોળી ચોળીને ધોવાડવી, અને પછી તે ઓરડો બંધ કરીને તેમાં ગંધક બાળવી; ગંધકનો ધુમાડો ચોવીસ કલાક સુધી તે ઓરડામાં રહે તો વધારે સારૂં. ત્યારપછી ઓરડો ઉંઘાડીને સાત દાહડા સુધી ખુલ્લો રાખવો. એમ કર્યા પછી તે ઓરડામાં રહેવાની કાંઇ પણ ધાસ્તી રહેશે નહી.

ઉડતા રોગો અટકાવવાના કાયદા (*Legal Means For Prevention Of Contagion*)—સરકારે ઉડતા રોગો અટકાવા શા કાયદા ઘડવા જોઇએ તે નીચે જણાવેલા છે. સુધરેલા શેહેરોમાં એમાંના ઘણા ખરા કાયદા અમલમાં છે;—

(૧) ઝેરી તાવો, સહીઅડ, ગોવરૂં, મરકી, વગેરે રોગો ઉડતા છે એમ જાહેર કરવું.

(૨) જે માણસ પોતાના મીત્રો અથવા પાડોશીઓમાં જાણીજોઇને અથવા અંજાણપણે કોઇ જાતનો ઉડતો રોગ ફેલાવાની કોશેશ કરે તેને કાયદાની ચુંગાલમાં પકડીને ભારે દંડ કરવો.

(૩) કોઇ પણ જાતના ઉડતા રોગથી પીડાતા શખ્સને જાહેરમાં ફરતી ભાડુતી ગાડીવાલાને જણાવયા વગર તેમાં બેસાડીને ઓસ્પીટલમાં અથવા બીજે કોઇબી ઠેકાણે લઇ જનાર શખ્સે કાયદાનો ભંગ કીધેલો ગણાય છે.

(૪) ભાડુતી ગાડીવાળો ઉડતા રોગથી પીડાતાં કોઇ પણ આસામીને પોતાની ગાડીમાં બેસવા નહી દે તો તે કાયદાસર છે. જો તેની ગાડીને ધુમાડો આપીને સાફસુફ કરવાનો ખરચ આપવામાં આવે તોજ તે લઇ જવાને બંધાયલો છે.

(૫) કોઇબી ગાડીવાલો ઉડતા રેાગથી પીડાતાં માણુસને પોતાની ગાડીમાં બેસાડીને લઇ જાય અને તે પછી તુરત પોતાને ગાડીને સફા કરયા વીના (*Disinfect*) બીજા કોઇને ગાડીમાં બેસાડે તો તેને સરકારે ભારે દંડ કરવો જોઇએ. વેલાતમાં એ પ્રમાણે ગાડીવાલાને પાંચ પાઉન્ડ સુધી દંડ થાય છે. મુંબઇમાં પણ એવો કાયદો છે.

(૬) ઉડતા રેાગથી પીડાતા શખ્સે કોઇબી જાહેર જગામાં ફરવા હરવા કે કોઇ પણ બીજા સબબસર જવું નહી, અથવા મા બાપ અથવા વાલીએ પોતાનાં છોકરાંઓ જો તેઓ કોઇ ખરાબ રેાગથી પીડાતાં હોય તો તેમને તેવી જાહેર જગાપર જવા દેવાં નહીં જોઇએ, અને જો તેમ તેઓ કરે તો તેઓ તકસીરવાર ઠરે છે.

(૭) ઉડતા રેાગથી પીડાતાં આદમીઓનાં બીછાનાં ગોદડાં અથવા કપડાં જો કોઇ બીજાઓને વેચે તો તે વેચનાર શખ્સ તકસીરવાર ઠરેછે.

(૮) જો કોઇ ઘરવાળો પોતાનાં ઘરમાં ઉડતા રેાગના કેસો બનેલા હોય તે છતાં પોતાનું ઘર સાફ સુફ કર્યા વિના (*Disinfect*) બીજાને ભાડે આપે તો તેને તકસીરવાર ઠરાવવો જોઇએ.

(૯) ઉપર કહેલો આઠમો કાયદો દરેક જાહેર જગાના માલીકને, હોટેલના અને ધર્મશાળાના મેનેજરને લાગુ પડે છે વેલાતમાં એવી તકસીર કરનારને વીસ પાઉનડ એટલે ૩૦૦ રૂપીઆ સુધી દંડ થાય છે.

ઉડતા રેાગો વિષે ભુલ (*Error Respecting Contagion*)—એક જણને એક રેાગ, કહોકે સહીએડ આવ્યા, અને તેજ ઘરમાં તુરત બીજા કોઇને સહીએડ આવ્યા તો કેટલાંક લોકો એમ માંને છે કે એ બીજાને આવવાના હશે તે આવ્યા, પણ એમ ધારવું ભુલભરેલું છે. પેહેલાને જે એ રેાગ લાગુ પડયો તે પણ કોઇ પણ જગેથી તેને ઉડેલો હોવો જોઇએ, અને તેના જંતુઓ હવામાં ફેલાઇને બીજાને તે રેાગ લાગુ પડેલો હોવો જોઇએ. કેટલાંક લોકો એ ભુલ કરે છે અને સવાલ પુછે છે કે ઘરમાં આટલાં માણુસ હતાં, તેમાંથી ચોકકસને એ રેાગ

ઉડયો અને બાકીનાને નહી ઉડયો તેનું કારણ શું ? થવાનું હશે તે થયું એમ કહીને તેઓ મન મનાવે છે, પણ હાલની વઇદક વિદયા મજબુતીથી માને છે, કે ચોકકસ સંજોગને લીધે એકને ઉડે છે ને બીજો તેથી બચી જાય છે. જેમ જુદી જુદી જમીનમાં એક જાતના બીયાં નાખવાથી કોઇ જમીનમાં તે ઉગે છે ને કોઇમાં નથી ઉગતાં, તેમ ઉડતા રોગના જીવ જંતુઓ કોઇના શરિર ઉપર તુરત અસર કરેછે અને કોઇના શરિર ઉપર અસર કરતાં નથી. વળી તેની સાથે બીજા કેટલાક સંજોગ તપાસવાના છે, જેથી પણ એક જણ એક રોગમાં સપડાય છે ને બીજો બચવા પામે છે. એક નામીચો ડાકટર જયારેબી કોઇને 'ટાઇફસ' જાતની તાવ આવતી તેને જોવા જતો, ત્યારે હમેશાં તે જાતની તાવના જંતુઓ તેને ઉડયા વીના રેહેતા હતા નહી, અને ઘરે જઇને તે તેજ જાતની તાવથી પીડાતો. એ પ્રમાણે તેની આખી જીંદગીમાં તેને અરધી દજન વખત ખમવું પડયું, અને તેથી તેણે પોતાના મિત્ર ડાકટરોની મજબુત ભલામણથી એ જાતની ઝેરી તાવનાં દરદીઓની સારવાર કરવાને સાફ ના પાડવા માંડી. બીજો એક દાખલો ગોવરાંનો આપવામાં આવે છે. યુરોપમાં 'નોર્થ સી' (*North Sea*) માં 'ફેરો આઇલ્સ' નામના ટાપુઓ આવેલા છે તે ટાપુઓ તદન અલાહેદા છે. એ ટાપુ ઉપર સાઠ વર્ષ સુધી ગોવરાંનો એક પણ કેસ થયો હતો નહી; ૧૮૪૬ની પહેલી એપરીલે એક મજુર 'કોપન હેગન'શેહેરથી તે ટાપુ ઉપર ગયો. ત્રણ દિવસ પછી તે મજુરને ગોવરૂં આવ્યું. બસ તે દાહડેથી આખા ટાપુમાં ગોવરૂં શરૂ થયું અને એટલું પુર જોસમાં થવા માંડયું કે ત્યાંની સઘળી મળીને ૭૭૮૨ માણુસની વસ્તીમાં ૬૦૦૦ જણને ગોવરૂં આવ્યું. બચ્ચાંથી બુઢાં માણુસોને સઘળાંને એ રોગે છોડયાં નહી, પણ એ વખતે એક બીના બની તે નોંધી લેવા જોગ છે. તે એ કે જે બુઢાંઓને ૬૦ વંરસ અગાઉ ગોવરૂં નાનપણુમાં આવી ગયું હતું તે લોક આ નવા હુમલા વેળા તદન બચી ગયાં હતાં.

ઉડતા રોગનો ફેલાવો (*Propagation Of Contagion*)—નીરદોષ માણુસો ઉડતા રોગોનાં ભોગ થઇ પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને છોકરાંઓને ઉડતા રોગો જલદી પોતાના સપાટામાં લે છે. પ્યાલાં, પાણીના ગલાસ, વજાડવાની સીસોડી, બચ્ચાંનાં મોંઢાનાં વાંજા, એ મારફતે બચ્ચાંઓને રોગ ઉડે છે, માટે માબાપ, વાલીઓ, અને આયાઓએ એ પ્રકારની સાવચેતી રાખવી. સહીઅડ સામે સહીઅડ મુકાવવાથી મોટો બચાવ થાય છે, પણ બીજા ઉડતા રોગો સામે બચાવ કરવાના કમનસીબે ઉપાય નથી. વળી નિશાળે જતા છોકરાંઓને નિશાળમાં એક બીજાનું દુઃખ ઉડે છે. મુખ્ય કરીને ચોકસ પ્રકારની તાવ અને ગળાનું ઝેરી દરદ નિશાળમાં છોકરાંઓને એકનું બીજાને ઉડે છે. માબાપોએ તાકીદ રાખવી જોઇએ કે તેમનાં બચ્ચાંને કાંઇ પણ દુઃખ દરદ થયું હોય તો તે પુરૂં સાજું થાય નહીં ત્યાં સુધી તેને નિશાળે પાછા મોકલવા નહી; કે જેથી બીજા પારકાં બચ્ચાંઓને તેમને લીધે ખમવું પડે નહી.

ઘણીવાર બને છે કે ડાકટરો અને મ્યુનીસીપલ અમલદારો કેટલાંક દુઃખ દરદવાળાં મકાનો જેવાં જોઇએ તેવાં બરોબર ધોઇને સાફ કરતા નથી. ગંધકનો થોડો ધુમાડો આપવાથી સઘળા જીવ જંતુઓ મરી જતાં નથી તેમજ થોડી કારબોલીક આસીડ ભેળેલાં પાણીથી ગટર કે સંડાસ જેવાં જોઇએ તેવાં સાફ થતાં નથી, અને તેથી તેવાં અપુર્ણ સાફ થયલાં મકાનોમાં રહેવાથી ત્યાં નવા આવનારાંઓનો જાન જોખમમ આવી પડે છે.

ઉડાઉ જીંદગી (*Living Fast*)—જીંદગીને એક નાણાની રકમ સાથે સરખાવી શકાય છે. જેમ પઇસાને સાચવીને વાપરીએ તેમ આપણી પાસેની રકમ લાંબો વખત ચાલે છે, તેમ જીંદગીને સાંચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાંબી થાય છે. પણ ખાવું પીવું અને મજાહ કરવી એ નિયમ ઉપર જીંદગીની બરબાદી કરવા માંડી તો દેહ કદી લાંબો વખત નીભી શકતી નથી, અને શરીર લથડીને જીંદગી ટુંકી બને છે. ઉડાઉ જીંદગી કદી લાંબી થતી નથી.

ઉદ્યોગ (*Industry*)—દુઃખ અને તંગી આળસથી નિપજેછે. પ્રમાણિક ઉદ્યોગથી સુખ અને વઇભવ ઉત્તપન્ન થાય છે. ઉદ્યોગ તંગીને પાસે આવવા દેતો નથી, ઉદ્યોગી માણસ દોલત મેળવી શકેછે, માન અને આબરૂ તેને ત્યાં ચાલીને આવે છે, ઉદ્યોગી માણસ હમેશાં વિચારવાળો હોય છે, એટલે વિચારથી મનને અને મહેનતથી તેના તનને કસરત મળે છે, અને તેથી તે તનદરોસ્ત રહે છે.

ઉદાસી (*Sadness*)—જેઓ ઘણાં ઉંડા વિચારમાં રહેનારાં હોય છે અને બોહસીલાં હોય છે તેઓને કોઇ કોઇ વાર ઉદાસીનો રોગ લાગુ પડે છે. એ એક જાતનો પીત્ત વીકાર છે. ઘણું ખરૂં જેઓને પીત્તનો રોગ હોય છે તેઓને ઉદાસી લાગુ પડે છે. એવાં લોકો શરિરે અને મને ચાલાક રહેતાં નથી.

ઉભું રહેવું (*Standing*)—આખો વખત ઉભા રહીને કામ કરનારાંઓના પગની નસોમાં દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે. મુખ્ય કરીને છોકરીઓ અને ઓરતો જેઓ દુકાનમાં આખો દાહડો વેચવા ઉભી રહે છે, તેમને ગર્ભસ્થાનનાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખ લાગુ પડવાનેા સંભવ રહે છે. ઓરતો અને છોકરીઓને આખો દિવસ ઉભું રહેવાની ફરજ પાડવી એ એક જાતનું ઘાતકીપણું છે.

ઉમર અને ધંધા (*Duration Of Life In Various Occupations.*)—જુદા જુદા ધંધાઓ ઉપર માણસની ઉમરનો સવાલ લટકે છે. કોઇ ધંધાને લીધે શરિર ઉપર માઠી અસર થાય છે. કોઇ ધંધા સુખ સગવડભરેલા હોય છે તેથી જીંદગી ઝાઝી ઘસાતી નથી. એ બાબદ ઉપર જુદા જુદા લખનારાઓની ગણત્રીમાં ફરક માલમ પડેંછે. વેલાતનો એક નામીચો ગણત્રીબાજ નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

નીચલા વર્ગના ધંધામાં જીંદગી ટુંકી રહે છેઃ—માટીનાં વાસણ બનાવનારા એટલે કુંભાર, દરજી, સોય બનાવનાર, કરવતી અને કાનસ બનાવનાર, ઘોડાના ડૉક્ટર અને નાલબંધ, રેલ્વે ઉપર કામ કરનારા, ઘોડા ગાડી હાંક્નાર, વેપારીનો કલાર્ક (*Clerk*), કસાઇ, અને હોટેલ ચલા

વનાર—આ ધંધાઓમાં કેટલાક ધંધા ખુદ શરિરને નુકસાન કરનારા છે, અને બીજા કેટલાકમાં દારૂ પીવાની આદત પડે છે.

ડાકટર અને શસ્ત્રવૈદ, રસાયણશાસ્ત્રી, ગાંધી, કાપડીઓ, હજામ, વગેરે મધ્યમસરની જીંદગી કાહડે છે.

ઉન, રેસમ, અને રૂની મીલોમાં કામ કરનારાં લાંબી જીંદગી કવચીત કાહડે છે.

સુથાર, ગાડીના ચાક બનાવનાર, લાકડકામ ઘડનાર, મોચી, કરીઆતુ વેચનાર, ચોપડી વેચનાર અને ચોપડી પ્રગટ કરનારના ધંધામાં કાંઇ નુકસાન નથી. એ ધંધામાં તનદરોસ્તી સચવાય છે અને તેથી તેઓ સાધારણ લાંબી ઉમર કાહડી શકે છે.

ખેડુત, શેકારી, બારીસ્ટર, અને ધર્મગુરૂઓની તબીઅત ધંધાથી બીલકુલ બગડતી નથી. ઉલટું એ ધંધામાં શરિર તદન સુખાકારી ભરેલું રહી શકે છે. સોલીસીટરની જીંદગી બારીસ્ટરની જીંદગી જેટલી લાંબી થઇ શકે નહી.

ધાતુઓ સાથે સમાગમમાં આવનાર અને ધાતુઓમાં કામ કરનારની જીંદગી સરાસરી ૪૫ વરસની હોય છે, પણ તે ઉમર પસાર થઇ ગઇ તો લાંબી ઉમર કાહડવાનો સંભવ રહે છે.

ઉમર–માણસની (*Duration Of Human Life.*)—માણસની જીંદગી કેટલો વખત લંબાઇ શકે છે તેનો આધાર નીચલી બીના ઉપર રહે છેઃ—

(૧) શરીરની તાકાત જે ખુદરત તરફથી મળેલી હોય છે તે ઉપરૂ લાંબી ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહે છે. જેમ તાકાત વધારે તેમ શરિર લાંબો વખત નીભે છે. કેટલાકમાં જનમથી વધારે તાકાત હોય છે અને કોઇમાં થોડી હોય છે. વળી જનમ્યા પછી બાહેરના સંજોગને લીધે તાકાત વધે છે કે ઘટે છે. તાકાત ઉપર માણસની ઉમરનો સવાલ ઘણો આધાર રાખે છે.

(૨) ખુદરતે બક્ષેલી તાકાત સીવાય શરીરના ભાગો વખત જતાં વપરાઇને ઘસાય છે, અને જેમ શરીરના ભાગો ઉપર વધારે કે ઓછો ઘસારો રહે છે તેમ જીંદગી લાંબી ટુંકી થાય છે. દરેક માણસના ભાગો ચોક્કસ વખત પછી વપરાસથી ઘસાઇને છેવટે તદન ઘસાઇ જાય છે એટલે જીંદગીનો છેડો આવે છે.

(૩) જીંદગી એક મીનબતી માફક છે. એક મીનબતી ખુલ્લી હવામાં બાળીએ અને બીજી મીનબતી 'ઓકસીજન' ગૅસની વચમાં બાળીએ, તો બીજી દસગણી જલદી બળી જશે. તે પ્રમાણે શરીરની માહેલા તેમજ બાહેરના ભાગો સંભાળથી વાપરવામાં આવે તો લાંબો વખત નીભે છે, અને જો શરીરના ભાગો ઉપર અસાધારણ બોજો, દબાણ અને થાક પડે તો તે જલદી ઘસાઇને વધારે વાર ટકી શકતા નથી. શરીરના ભાગોને સાચવવાથી જીંદગી લાંબી થાય છે.

(૪) વળી આસાયશ, સુખ અને સગવડ ઉપર જીંદગી લાંબી કે ટુંકી થાય છે. અગવડ અને આપદામાં રહેતાં માણસોની જીંદગી દેખઇતી રીતે વધારે ઘસાય છે અને તેથી તેમની ઉમરમાં ઘટાડો થાય છે.

એ ઉપરથી જણાશે કે માણસના ખુદરતી બાંધા ઉપર, શરીરના ભાગોના ઘસારા ઉપર, શરીરના ભાગોના રૂડા વપરાસ ઉપર અને સુખ સગવડ ઉપર માણસની ઉમરનો આધાર રહે છે.

પૂછવામાં આવે છે કે માણસ કેટલાં વરસ જીવી શકે? એંસી, નેવું વરસના સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે. કોઇ કોઇ સો વરસની ઉમર કાહડે છે. દોઢસો વરસની ઉમરના દાખલા જુજ અને તદન અસાધારણ છતાં તવારીખમાં નોધાયલા છે.

એધીપણું (*Gluttony*)—ખાવા પીવાની હદ કુદાવી જાય છે તેઓને એધી કહે છે. ખાવાનું વધારે લીધું હોય તો તે જેટલું નુકસાન કરે છે તેનાં કરતાં વધારે દારૂ પીવાથી ઝાઝું નુકસાન થાય છે. જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક હોજરીમાં ગયો હોય તો તેને પચાવતાં

શરીરના બીજા ભાગો ઉપર વધારે બોજો પડે છે અને આવી રીતે તેની ઉપર વધારે બોજો પડવાથી શરીરના ભાગો નબળા પડે છે. વધારે દારૂ પીવાના ગેરફાયદા જાણીતા છે. વધારે ખોરાક ખાવાથી—મુખ્ય કરીને વધારે ગોસ્ત ખાવાથી ગુરદાનાં દરદો લાગુ પડે છે.

ઓછો ખોરાક (*Underfeeding*)—એક ડાકટર લખે છે કે "દુન્યાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જોઇએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક ખાય છે. દુન્યામાં ફક્ત ઉપલા વર્ગને વિદ્યાના કાનુન પ્રમાણે જોતાં પુરતું ખાવાનું મળે છે. ગરીબાઇને લીધે ઘણાંઓને પુરતો ખોરાક મળતો નથી. મુખ્ય કરીને સુધરેલાં શહેરોમાં, જ્યાં ખરચ પુષ્કળ થાય છે, ત્યાંના ગરીબો પેટ પુરતો ખોરાક મેળવી શકતાં નથી. વળી જો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો હોય છે તો તે હલકો અને ભેળસેળથી ભરેલો હોવાને લીધે ઇચ્છવા જોગ પુષ્ટી શરિરને મળતી નથી. જંગલી લોકોને જો ખોરાક મળ્યો તો ખાય છે, નહી તો તેઓ પડી રહે છે. પૈસાવાળાઓ અને ફેશનેબલ લોકો કેટલીક વાર પીશ્યારીમાં ભુખ્યાં રહે છે. કેટલાંકોને મારૂં કહેવું સહરાગાત ભરેલું લાગશે, પણ ગરીબ લોકમાં નેવું ટકા પેટ પુરતો ખોરાક નહી મળવાને લીધે દુબળાં અને નબળાં બનીને પીડાય છે, અને જેમ જેમ એ બાબદનો વધારે અભ્યાસ કરૂં છું તેમ તેમ એ બાબદ વીષે મારી ખાતરી થતી જાય છે. હું કાંઇ એમ નથી કેહતો કે તેઓ બધાં એકદમ ભુખમરાથી મરી જાય છે. હું કહું છું તે એ છે કે ગરીબ વર્ગોમાં હજારો લોકોની જીંદગી વધુ મહેનત અને ઓછા ખોરાકથી ટુંકી થાય છે. એક મેહનતુ મજુર જવલેજ મોટી ઉમરે પુગે છે..તેઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે બુઢાપો ભોગવી મરણ પામે છે. એક મારો ભાઇબંધ ડાકટર કહે છે અને તે ખરૂં છે કે એક શહેરની આબાદી તેના મરણના પ્રમાણ ઉપરથી જણાય છે અને જ્યાં જોશો ત્યાં માલમ પડશે કે, ગરીબોમાં મરણનું પ્રમાણ પૈસાવાળાંઓનાં મરણ પ્રમાણ કરતાં બેવડું હોય છે."

ઓઝોન (*Ozone*)—એ ગૅસ હવાનું એક તત્વ છે. 'ઑકસીજન' ગૅસ 'ઓઝોન' ગૅસને મળતી આવે છે, પણ તેમાં અને એમાં થોડો ફરક છે. ઓઝોન ગૅસમાં વાસ તેમજ સ્વાદ રહે છે, પણ ઑકસીજનમાં વાસ અને સ્વાદ હોતો નથી. દરિયાની લેહેરી અને પાહાડી હવામાં 'ઓઝોન' ઘણું હોય છે, અને તેથીજ શરીરને એ હવા ગુણ કરે છે, અને તેથીજ દુઃખી દરદીઓને દરીઆની હવા અને પાહાડની હવા ખાવાની ભલામણ ડાકટરો કરે છે. વસાયલાં ઘરોમાં, ઓસ્પીટાલમાં અને ખરાબ હવાવાળા ઓરડામાં 'ઓઝોન' ગેરહાજર હોય છે.

ઓરડો–સુવાનો (*Bed-room*)—સુવાનો ઓરડો મોટો અને પુરતી હવાવાળો જોઇએ, કારણ કે તનદરોસ્તીભરેલી ઉંઘ માટે પુષ્કળ હવાની જરૂર છે. એક ઓરડામાં બે જણ સુતાં હોય તો ઓરડો નાનામાં નાનો ૨૦ ફુટ લાંબો, ૧૫ ફુટ પોહલો, અને ૧૦ ફુટ ઉંચો જોઇએ. વધુ મોટો હોય તો વધારે સારૂં. જે ઓરડામાં સુતા હોઇએ તે ઓરડાની બારી બાહેરની ચોખી હવા દાખલ કરવા માટે આખી રાત ઉંઘાડી રહેવી જોઇએ. જો સુવાનો ઓરડો અંદરથી આવેલો હોય તો તે ઓરડાની સાથે સંબંધ રાખતા બીજા ઓરડાની બારી ઉંઘાડી રહેવી જોઇએ. અલબતાં, પવનના સપાટા અંગ ઉપર આવે તેવી રીતે બીછાનું મુકવું નહીં. જો ઓઢીને સુતાં હોઇએ તો પછી ઓરડામાં થંડો પવન ગમે એટલો આવે તેની ફીકર નહીં. બચ્ચાંઓને માટે તેમજ ખહીથી પીડાતાં માણસોને દીવસે તેમજ રાત્રે પુષ્કળ હવા મળવી જોઇએ. સુવાના ઓરડામાં જેમ બને તેમ ઓછો સામાન હોય તેમ સારૂં.

ઓરડાની જમીન (*Floors*)—ઓરડાની જમીન ઉપર કેટલાક પૈસાવાલાને ત્યાં ગાલીચા પાંથરવામાં આવે છે. એ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે સારા નથી. જમીન પાટીઆંની બનાવી હોય, ને તેની ઉપર પાલીસ કીધી હોય અથવા તેની ઉપર છુટું ચામડું નાખ્યું હોય તો બસ છે.

ઓરડા સાફ કરવા (*Cleaning The Rooms*)—ઓરડાનો કચરો વાળ્યો એટલે ઓરડો સાફ થયો એમ સમજવું નહીં. ખુણામાં કચરો ભરાઇ રહેલો હોય તે સઘળો કહાડી નાખવો જોઇએ. દિવાળ ઉપર થોડે થોડે દિવસે સાવરણી અથવા બ્રશ મારવો જોઇએ, આરસીઓની પછવાડેની બાજુ ઉપરની ધુળ પખોડી નાખવી જોઇએ, અને ગલીચા કે સાદડી થોડે થોડે વખતે ખંખેરી નાખવી જોઇએ. ઓરડાનો સામાન બધો એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી સાફ થવો જોઇએ. ઓરડો બંધ રાખવો નહી, પણ બારીઓ ઉઘાડીને માંહે તડકો લેવો જોઇએ.

અંગની ખીલવણી. (*Development Of Body*)—કેટલાંકો મનને ખીલવવામાં ગુંટાય છે અને કહે છે કે, અંગને ખીલવીને શું કરવું છે, કારખાનામા મજુરી થોડી કરવી છે. તેમના વીચાર સાથે અમે એકમળતા થતા નથી. કેટલાંકો એમ સમજે છે, કે મનને ખીલવીને શું કરવું છે, કારણકે તે આપોઆપ ખીલશે, પણ કોઇવાર કોઇ આફત આવી પડી ત્યારે લડવું હોય તો શરીર ખીલેલું કામ લાગે છે. એ વીચાર સાથે પણ અમે એકમળતા થતા નથી. અમારૂં કહેવું એ છે કે મનને ખીલવવું હોય તો તેને ખીલવતી વેળા સાથે સાથે સાથે અંગને પણ ખીલવવું; એકને પડત રાખીને બીજાંને ખીલવવાં પાછળ મંડવું નહી. ખડતળ જીંદગી બનાવવા માટેજ અંગને ખીલવવું એ વીચાર ખોટો છે. કેટલાંક માબાપો કહેછે કે "અમે અમારાં બચ્ચાંને ખડતળ બનાવવા પાણીમાં ફરવા દઇએ છીએ અને ઉઘાડાં ફેરવીએ છીએ, જેથી તેઓ સરદી હવા ખમતાં શીખે," પણ એ અખતરો ફકત બેવકુફ માબાપોજ કરશે; કારણ કે એ અખતરામાં સેંકડે નેવું ટકા છોકરાંઓ મરણ પામશે. અંગને ખીલવવાનાં પહેલાં સાધનો તરીકે પુષ્ટીકારક ખોરાક, ગરમ કપડાં, સારી હવા અને માફક આવતી કસરત છે. એ સાધનો વડે અંગને ખીલવવું તેમાં ફાયદો છે. બચ્ચાંઓ અને છોકરાંઓનાં અંગ ખીલવવાનો સોથી સરસ માર્ગ તેમને માટે ખુલ્લી

હવામાં રમતગમત છે. સારી જેવી રમતગમતથી તેમનાં શરીરને જોઇતી ગતી મળે છે, તેઓ થાકીને હાંફી જતાં નથી, તેમજ તેમને એ રમત ગમતો બોજા સમાન થઇ પડીને તેમનાં શરીરને નુકશાન કરતી નથી. જે રમતથી શરીર હાંફે, અથવા જે મહેનતથી શરીરનો કોઇ ભાગ ઉતરી જાય, અથવા ગોળી ઉતરી પડે કે કોઇ ગાંઠ ખીસી જાય, તે રમત અથવા મહેનત શરીરને ખીલવવા માટે સારી કહેવાયજ નહીં. વળી એક છોકરો બે કલાક રમી શકે, તો બીજો કોઇ તેથી નબળો છોકરો અરધો કલાકજ રમી શકે, માટે એક છોકરો બે કલાક રમ્યો માટે બીજાએ પણ તેટલો વખત રમવું જોઇએ, એવો કાયદો રાખવો નહીં. દરેક બચ્ચાં અને છોકરાંનાં બાંધા ઉપર તેનો મુખ્ય આધાર રહેવો જોઇએ. શરીરનો ચોક્કસ ભાગ નબળો હોય તો તે સુધારવા અને ખીલવવા તેને અનુસરતી કસરત કરવી જોઇએ. દાખલા તરીકે છાતી ઘાડી કરવા અને ખીલવવા માટે પટા ખેલવાની રમતથી મનમાનતી કસરત થાય છે. જયારે 'લૉન ટૅનીસ'ની રમતથી આખાં શરીરને મનમાનતી કસરત મળે છે.

અંગ મસળવું (*Shampooing*)—અંગને મસળવાથી ફાયદો ઘણો થાય છે. અસલનાં લોક અંગ દરરોજ મસળાવતાં હતાં પણ હવે આજનાં જમાનામાં એ બાબદની કોઇ દરકાર કરતું નથી. ઘોડાઓની માલીસ કરવાથી ઘોડાઓ જે પ્રમાણે તેજી રહે છે, તેમજ માણસનું અંગ મસળવાથી લોહી ફરતું રહે છે, અને ખરાબ રોગ પસીના મારફતે બાહેર નીકળી જાય છે. એથી પાચણ શકતી વધે છે, પસીનો છુટે છે, અને લોહી આખા અંગમાં ફરતું રહીને મોં ઉપર રતાસ માલમ પડે છે. જેને નજલો અને સંધીવા થયો હોય તેને અંગ મસળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. જેના સાંધા નબળા અને જેનું અંગ દુબળું હોય તે જો દરરોજ અંગ મસળાવે તો તેમાં તેનું અંગ બહુ સુધરશે. બચ્ચાઓનું અંગ મસળવાથી બચ્ચું જલદી ખીલી નીકળે છે, અને તેમના હાથ પગમાં ખોડખાપણ રેહતી નથી. દરેક માબાપે પોતાનાં બચ્ચાંનું અંગ

દરરોજ મસળાવવું જોઇએ. હાથે હાથે અંગ મસળવું બસ છે, પણ કેટલાક સુધરેલા શેહેરમાં હાથમાં ગરમ મોજાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી અથવા ફ્લાનેલના કટકાથી ચામડી ઘસવામાં આવે છે, અને વળી કેટલાકો ચામડીનો બ્રશ આવે છે તે વતી અંગ ઘસડે છે. દરરોજ સહવારે અંગ મસળવું પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે ભરેલાં પેટે અંગ મસળવું નહીં. તેમજ બચ્ચાંને ધવાડીને તુરત તેનું અંગ ચોળવું નહીં. જેઓના હાથે પગે સોજા આવતા હોય અથવા જેઓના સાંધા રહી જતા હોય તેઓએ દરરોજ સહવાર સાંજ એક કલાક અંગ મસળાવવું જોઇએ.

અંજીર (*Figs*) ચોખા ખાવાથી જેટલું શરીર પોષાય છે તેટલું અંજીર ખાધાથી પોષાય છે. સુકાં અંજીર ઘણાં સારાં છે. લીલાં અંજીર એક ખોરાક જેવાં છે. એથી શરિર જાડું થાય છે. અંજીર ખાનારનું વજન જલદી વધે છે. ઘઉંની રોટલી ખાવા કરતાં અંજીર ખાવાથી વજનમાં વધારો થાય છે, નીચે અંજીરને ઘઉં સાથે સરખાવ્યાં છે.

અંજીર—	ઘઉંની રોટલી—	
૨૧ ભાગ	... ૪૮ ભાગ	પાણી
૬	... ૫૩/૪	ચીકાસ
૧૩	... ૪૬૧/૪	મીઠાસ કાંજી વગેરે
૧૦૦ ભાગ	૧૦૦ ભાગ	

ઉપલા કોઠા ઉપરથી જણાશે, કે ઘઉંમાં તેમજ અંજીરમાં ચીકાસ જે શરિરને ગરમી આપનારો તત્વ છે તે લગભગ એકસરખો છે પણ અંજીરમાં ખાંડ અને કાંજીનો ભાગ વધારે હોવાથી એ ખાધાથી શરિર ભારી થાય છે.

અંધાપો (*Blindness*)—આંધળાં માણસો આંખે દેખી શકતાં નથી, પણ તેમનાંમાં દેખતાં આદમી કરતાં સાંભળવાની, વાસ પારખવાની અને હાથ લગાડીને પારખવાની ઇંદ્રીઓ ઘણી સારી હોય છે, અને તેમને જે

શીખવવા માંગીએ તે તેઓ શીખી શકે છે. આંધળાં તરફ દયા અને દીલસોજી બતાવેલી ફોકટ જતી નથી. તેમને મદદ કરવાથી મનને ખુશાલી ઉત્તપન્ન થાય છે અને મન ખુશાલ રહેવાથી આપણે તનદરોસ્ત રહીએ છીએ.

આંખ (*The Eye*)—આંખ આખાં શરીરનાં પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી જગા રોકે છે, પણ એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે, કારણ કે આંખ વગર સઘળું ફોકટ છે, કારણ કે દુન્યાની કોઇ પણ ચીજ આંખ વગર દેખાતી નથી. આંખમાં ખુદરતે એવી અજાયબ પ્રકારની ઝીણી નસો મુકી છે કે ખુશાલી અથવા દલગીરીમાં તેમાંથી પાણી વહે છે, જેને આપણે આંસું કહીએ છીએ. આંખમાં ચોક્કસ પ્રવાહી ઉત્તપન્ન થયા કરે છે અને તેને લીધે આંખની અંદર હમેશાં ભીનાસ રહે છે. સાધારણ રીતે માણસોની આંખ કદમાં એકસરખી મોટી હોયે છે, પણ કોઇ કોઇની આંખ સાધારણ કરતાં નાની અથવા સાધારણ કરતાં મોટી હોય છે. ઘણી ઝીણી આંખ હોય તેને આપણે ચુંચો કહીએ છીએ અને જેની અતી મોટી આંખ હોય તેને મોટા ડોળાવાળો કહીએ છીએ. આંખમાં ગરમી થઇ હોય ત્યારે માંહે અગન બળે છે. કેટલાકોથી ઘણું ઉજરડું કે તડકો જોવાતો નથી; તેઓ અરધી આંખ મીચીને જોય છે, પણ તેમ વારંવાર કરવાથી આંખ બગડવાનો સંભવ છે.

આંખ અને રંગ (*Eye And Colour*)—તપાસ કરતાં માલમ પડયું છે, કે કેટલાંક માણસોની આંખે જુદા જુદા રંગો પારખી શકાતા નથી. એનું કારણ એ કે રોશણીનાં કીરણો તેમની આંખ ઉપર જેમ જોઇએ તેમ પડી શકતાં નથી. રોશણી ત્રણ મુખ્ય રંગની બનેલી છે. રાતો, બલુ અને પીળો.

આંખનો ડોળો (*The Eye-Ball*)—આંખના સફેદ ભાગની વચમાં જે ગોળ કાળો ભાગ છે તે વતી દરેક ચીજ દેખાય છે અને એને આંખનો ડોળો કહે છે. રોશણીનાં કીરણો એની ઉપર પડે છે અને તેના પડછાયાથી આપણે સરવે ચીજો જોઇ શકીએ છીએ.

આંખનો રંગ (*Colour Of Eye*)—બધાંઓને ખબર નહી હશે, કે બચ્ચાંઓની આંખો હમેશાં બલુ હોય છે, અને થોડાં અઠવાડિયાં પછી તેમનો રંગ બદલાય છે, અને તેટલાં માટે બચ્ચાંઓને કવિઓ 'બલુ આંખવાળી અજાયબી' કહી ગયા છે. કેટલાંક માણસોની આંખ અરધી એક રંગની અને અરધી બીજા રંગની હોય છે. કાળી આંખો ઘણી ખરી ગરમ મુલકોમાં હોય છે. ઠંડા મુલકોમાં આંખનો રંગ ઉઘડતો હોય છે. કાળી આંખો વડે તડકો વધારે જોઇ શકાય છે.

આંખનાં પોપચાં (*The Eye Lids*)—આંખની ઉપર છાપરાં જેવું ઢાંકણ છે જેને આંખનાં પોપચાં કહીએ છીએ. એ ઢાંકણાની કોરે બાલ હોય છે તેને પાંપણ કહીએ છીએ. પોપચાંની ઉપરની ચામડી સફાઇવાલી હોય છે પણ અંદરની બાજુ માંસવાલી રહે છે.

આંખમાં પાણી (*Tears*)—આંખમાં પાણી આવી જાય છે, તેમાં ખુદરતની અજાયબ ખુબી સમાયલી છે. પક્ષીઓ જેઓ હવામાં ને ધુળમાં ઉડે છે તેઓની આંખ ખુદરતી રીતે આંખમાંથી પાણી નીકળીને સાફ થાય છે. માણસની આંખમાંથી પાણી, જેને આંસું કહીએ છીએ, તે નીકળે છે તેમાં પણ ખુદરતની અજાયબ કરામત છે. જો કાંઇ કાંકરો આંખમાં ગયો, કે આંખમાં કાંઇ ઉડયું, તો આંખમાંથી પાણી નીકળવા માંડે છે અને તેથી આંખને ઇજા થતી અટકે છે, અને જે કાંઇ આંખમાં ગયું હોય તે પીગળીને નીકળી જાય છે. ધુમાડાથી કે અતીશ્ય અજવાળું ગયાથી આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેથી પણ એજ ફાયદો છે. (જુવો—**આંસુ.**)

આંધળાઓની અવાજ પારખવાની શકિત (*Powerful Sense Of Hearing In The blind*) આંધળાઓ અવાજ કયાંથી આવ્યો, કઇ દીશાએથી આવ્યો, ઉપરથી કે નીચેથી, દૂરથી કે નજદીકથી અવાજ આવ્યો તે સઘળું કહી શકે છે. તેમના કાન એટલા સંપુર્ણ હોય છે, કે જુદાં જુદાં માણસોના સાદ પણ તેઓ પારખી શકે

છે; એટલુંજ નહીં, પણ રસ્તે ચાલતાં માણસોનાં પગલાં ઉપરથી તેઓ કહી શકે છે, કે આ સીપાઇ છે કે મજુર છે કે ગ્રહસ્થ આદમી છે. અવાજ પારખવાની એવી હદબાહેરની શકતી ફકત્ત આંધળાંઓનેજ હોય છે. દેખતાં માણસોના કાન પણ ઘણા તીક્ષણ હોય છે, પણ આંધળાઓનાં જેવા તો નહીજ.

આંધળાંઓની લાગણશકિત–(*Sense Of Touch In The Blind*)—આંધળાઓની લાગણશકિત ઘણીજ તીક્ષણ રહે છે તેનું કારણ એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે તેમનું ચીત્ત ઘણું ઠેકાણે રહે છે, અને યાદદાસ્તશકતીનો તથા સરખામણી કરીને હાથથી તપાસવાનો ગુણ તેમનામાં વીશેષ રહે છે.

આંસુ (*Tears*)—આંખમાંથી પાણી પડે છે તેને આપણે આંસુ કહીએ છીએ. આંખના ડોળાની આજુબાજુ ગોળ ફરતી પાણીની પાર હોય છે. જયારે આપણે રડીએ કે ઘણું હસ્યે છીએ ત્યારે આંખમાંથી પાણી પડે છે, પણ એમ નહી સમજવું કે ત્યારેજ પાણી નીકળે છે. પાણી આખો વખત આંખની આજુબાજુ ફરતું રહે છે. નાકની બાજુમાં આંખનો ખાડો છે તેમાંથી આંસુ નાકમાં પણ ઉતરે છે અને તેની સાબેતી તરીકે આપણે જાણ્યે છીએ કે જ્યારે માણસ રડે છે ત્યારે રૂમાલે આંખ તેમજ નાક બન્ને નુછવાં પડે છે. (જુવો–**આંખમાં પાણી.**)

આંસુમાં શું છે?–(*Composition Of Tears*)—આંખમાંથી આંસુ પડે છે તે આંસુમાં ફકત નીર્મળ પાણીજ છે એમ નહી સમજવું. મોટો ભાગ પાણી છે ખરૂં, પણ ઘણોજ થોડો ભાગ ખાર અને ચુનીનો પણ આંસુમાં રહે છે. તેટલાજ માટે આંસુને અસલના યુનાની લોકો 'ખારાં આંસુ' કહેતા હતા. આંસુ સુકાઇ ગયા પછી ખારના ડાઘ રહે છે તે તપાસવાથી આંસુની તપાસ થઇ શકશે.

આંસુ બચ્ચાંનાં–(*Tears Of Infants*)–છેક નાનાં બચ્ચાં હોય ત્યારે તેમની આંખમાં આંસુ આવતાં નથી. તેનું કારણ કે નાનાં બચ્ચાંની

આંખમાં આંસુનુ પાણી તૈયાર થતાં વખત લાગે છે. કોઇ બચ્ચાંને બે મહીના પછી આંસુ પડે છે અને કોઇ બચ્ચુ ચાર પાંચ મહીનાનું થાય ત્યારે આંસુ પડે છે.

કચરો-હવામાં (*Particles In Air*)—પ્રોફેસર ટીનડલે (*Professor Tyndall*) હવામાં ધુળ ઉડે છે તેથી માણસ જાતને કેવાં અને કેટલાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે તે વીષે ભારે મેહનત કરીને માણસ જાતની સેવા બજાવી છે. કોલસા, માટી, રેતી, મેસની રજકણ, લાકડાનો અતી બારીક કચરો, રૂ, ઉન, સણ, વગેરેની નહી દેખાય તેવી રજકણો, તેમજ માણસ અને જાનવરોના શરીર ઉપરનો મેલ, અને માણસ અને જાનવરના બાલ, એ અને એ વતરોગે તહરેવાર ચીજો, હવામાં ઉડતી રહે છે, તે દમ વાટે માણસનાં ફેફસાંમાં જાય છે. કોલસાની રજકણ ફેફસાંમાં ચોટી બેસવાથી દમ લેવાનુ કાર્ય ફેફસાં બરાબર બજાવી શકતાં નથી, અને તેમાંથી એક જાતનો ખહી લાગુ પડે છે અને આખરે બીચારાં કેટલાંકો કોલસાની રજકણોને લીધે મરણ પામ્યાં છે. કરવતી તેમજ બીજાં હથીઆર ઘસતી વેળા જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તેથી પણ એક જાતનો ખહી ઉત્તપન્ન થાય છે. એજ કારણને લીધે કુંભારોમાં ચોકકસ જાતનું ફેફસાંનુ દુઃખ થાય છે, જે હાંફણને મળતુ આવે છે. મીલોમાં કામ કરતાં માણસોને રૂ, ઉન અને સણ દમમાં જવાથી તેમને પણ ગળાંનાં અને ફેફસાંનાં દરદો લાગુ પડે છે.

એ સઘળાં દુઃખો હવામાં કચરો ઉડવાથી થાય છે; માટે દરેક ધંધાદારીએ એવા હવા માંહેલા કચરાથી સંભાળવુ ઘટે છે.

કદ-માણસનુ (*Human Stature*)—માણસના શરીરનાં કદ જુદાં જુદાં હોય છે. યુરોપની મધ્યમસરની રૂતુમાં માણસનું કદ સાડાચાર ફુટથી ૭ ફુટ ઉંચાઇનાં હોય છે. ૭ ફુટની ઉપર થોડાં ઇંચનાં માણસો પણ યુરોપમાં ઘણાં મળી આવે છે. દુન્યામાં કેટલાક અસાધારણ ઉંચાઇનાં માણસોના દાખલા નોધાયલા છે. સાત, આંઠ, અને વળી નવ ફુટ ઉંચાં

માણસો પણ થઇ ગયાં છે. અસલના લોકો વાસ્તે કહે છે કે તેઓ દસ ફુટ ઉંચા અને વધતામાં વધતા અઢાર ફુટ ઉંચા થતા હતા. અસલના લોકોનાં હાંડકાં ખોદી કાહડવામાં આવ્યાં છે તે ઉપરથી તેનો પુરાવો મળે છે. કેટલાકો એ ઉપરથી એમ ધારે છે કે માણસનું કંદ દુન્યાની શરૂઆત થઇ ત્યારે મોટું હતું અને તે ધીમું અને નહી માલમ પડે તેમ જમાનાઓ પછી ઓછું થતું ચાલે છે. રાક્ષસો વીષે આપણે ઘણીવાર વાંચ્યે છીએ અને તેઓ પોતાના મોટાં કદને માટેજ રાક્ષસોમાં ગણાતા હતા. અસલના પારસીઓના ઇરાની બાપદાદાઓ વીષે આપણે દંતકથાઓમાં વાંચ્યે છીએ કે તેઓ મોટા રાક્ષસી કદ ધરાવતા હતા. રૂસ્તમ પહેલવાન વીષે વાંચ્યે છીએ કે તે અસાધારણ કદ ધરાવતો હતો અને અસાધારણ વજન ઉંચકતો હતો. હાલ તુરત તો સાત ફુટ, અને ઘણું થાય ને કોઇક અસાધારણ ઉંચો હોય તો આઠ ફુટથી ઉંચો માણસ ધરતીની સપાટી ઉપર નથી. સાધારણ કદના માણસોજ તનદરોસ્તી ભોગવી શકે છે. અસાધારણ ઉંચાઇના માણસો, અને લાંબટાંગ લોકો ઘણાખરાં દુઃખી અને દુબળાં હોય છે. જેમ રાક્ષસો ઉંચા હોય છે તેમ વહેંતીઆં માણસો સાધારણ માણસો કરતાં ઠીંગણાં હોય છે. રાક્ષસોનું ભેજું તેમના શરીરના પ્રમાણમાં લેતાં બહુ નાનું હોય છે, અને વંહેંતીઆનું ભેજું મોટું હોય છે.

કંદમુળ (*Esculent Roots*)—જે વનસ્પતી ભોંયમાં ઉગે છે તેને કંદમુળ કહે છે. સુરણ, રતાળુ, શકરીઆ કંદ, પટેટા (બટાટા), એ સર્વ ભોયમાં થાય છે. તેને બાફીને કે તળીને ખાધાં હોય તો બહુ સ્વાદ લાગે છે. વળી એ ગુણકારાં છે.

કપડાં પેહરવાનાં (*Clothes*)—કપડાં એવાં સીવાડવાં કે જેથી અંગના કોઇ પણ ભાગને અગવડ કે અડચણ નડે નહી, અને હાથપગ સહેલાઇથી ઉચે નીચે થાય, અને દમ બરાબર છુટથી લઇ શકાય. અંગ ઉપર ભાર પડે એવાં ભારી કપડાં પહેરવાં નહી.

કપડાં પેહરવાના કાયદા (*Rules For Clothes*)—કપડાં પેહરવાં માટે મુખ્ય કાયદાઓ નીચલા સમજવા:– (૧) કપડું પોચું લેવું,

કપડું કડક હોય છે તો શરીરના અવયવોને કામ કરતાં અડચણ નડે છે. (૨) કપડું એવું સીવાડવું કે પેહરવાથી શરીરમાં લોહી ફરવાને કાંઇ અડચણ થાય નહીં (૩) અંગને જેટલી ગરમી જોઇએ તેટલાંજ ગરમ કપડાં પેહરવાં, તેથી વધારે ગરમ પેહરવું નહી. (૪) મુખ્ય કરીને ચામડી ઉપરનું પેહલું પેહરણ વારંવાર ધોઇ શકાય તેવું લેવું. (૫) દરેક માણસે પોતાની ઉમર અને શરીરની તાકાત પ્રમાણે કપડાં પેહરવા.

કપડાં પહેરવાની ફિલસુફી (*Philosophy Of Clothes*)—સખ્ત ઠંડી અને તોફાની પવનની સામે માણસ ટકી શકે છે તે વસ્ત્ર પહેરવાથી. કપડાં પહેરવાની મૂખ્ય મતલબ રૂતુની અસરથી બચાવ કરવા માટે છે, અને તેટલા માટે જુદા જુદા દેશમાં વસ્ત્ર પહેરવાની જુદી જુદી રસમ છે. કોઇ દેશમાં ગોદડાં જેવા જાડા રૂવાંટીવાળા દગલા પહેરવામાં આવે છે, જયારે કોઇ દેશમાં ફકત લંગોટી બાધીને આંખુ અંગ ઉઘાડું રાખવામાં આવે છે. પોશાકની ઉત્તપત્તી અને તેમાં થતા ચાલુ સુધારા વધારા અને ફેરફારમાં ઘણું શીખવાનું મળે છે.

પોશાકની ફિલસુફી સમજવા માટે આપણને યાદ રાખવું જોઇએ કે મનુષ્ય માત્રનું શરીર બાહેરની હવામાં અનેક રીતે પોતાની ગરમી ખોહવા માંડે છે. તે ગરમી સાચવી રાખવા માટે વસ્ત્રની જરૂર છે. એક જણે કહયું છે અને તે બરાબર છે કે ફકત મૂરખાઓ અને ભીખારીઓજ સરદીથી પીડાય છે. ભીખારીઓ પાસે વસ્ત્ર મેળવવા પૈસા હોતા નથી અને મૂરખાંઓ વસ્ત્રનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકતાં નથી.

કપડાં કેટલાં જાડાં પેહેરવાં તેનો કાયદો નથી, કારણ કે દરેકની તબીયત એકસરખી હોતી નથી. નબળા માણસો ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી તેમને જાડા ગરમ કપડાં પેહેરવાની જરૂર છે, પણ જેઓ ખડતલ હોય ને ઠંડી ખમી શકતાં હોય ને તેમને ઠંડીની અસર ઝાઝી થતી નહીં હોય તો તેઓને પોતાને માફક આવતાં કપડાંજ પેહેરવાની ભલા-

મણ કરી શકાય છે. જેઓનાં માબાપથી નબળી છાતી ઓધે ઉતરી હોય તેઓએ પોતાની તબીયત સાચવવા ગરમ કપડાંજ પેહેરવાં.

ગરમીના દીવસમાં પસીનો પડે તે સુકવવો નહી. ભીંજાયલાં કપડાં ઝાઝીવાર દીલમાં રાખવાં નહી, અને પસીનો પડીને કપડાં ભીંજાયલાં હોય તે ઉપર પવન ખાવો નહીં.

યાદ રાખવું કે જેમ એક માણુસને થોડી મેહેનત હોય ને તેનો ધંધો બેસી રહેવાનો હોય અને જેમ તેને ઓછી કસરત થતી હોય તેમ તેને ગરમ કપડાં પેહેરવાં જોઇએ.

કેટલાંક માબાપો પોતાનાં છોકરાંને ખડતલ બનાવવાના હેતુથી તેમને ઠંડી અને સરદીમાં ઉંધાડા ફેરવે છે, પણ તેઓની તેમાં ભૂલ છે. એમ તેઓ કદી ખડતલ થશે નહી એ નક્કી માનવું. ખડતલ બનાવવાનો એકજ રસ્તો છે તે એ કે, તેમની ઉમર અને તેમના શરિરના બાંધાને લાયકની તેઓ પાસે ચાલુ કસરત કરાવવી.

ઠંડીના દિવસમાં અંગ કસવું તેમાં ઘણો ફાયદો છે, અને દરેક જુવાનીઆએ ઠંડીના દીવસમાં ચાલહાલ વધારે રાખવી.

એકજ રૂતુમાં ઘડીમાં ગરમ કપડાં પેહરવાં ને ઘડીમાં હલકાં કપડાં પેહરવાં સલ્લાહકારક નથી. એક રૂતુમાં એકસરખાં જાડાં અથવા ગરમ કપડાં પેહરવાં જોઇએ.

લોકો એક મોટી ભૂલ કરે છે. ઠંડીના દિવસમાં ગરમ પેટી ચામડી ઉપર પેહરે છે અને ગરમીમાં ગરમ પેટી કાહડી નાખે છે, એના જેવી બીજી ગંભીર ભૂલ કોઇ નથી. ગરમીના દીવસમાં સળેકમ અને સરદી વધારે થાય છે, કારણ કે પસીના ઉપર પવન લાગે છે, માટે ગરમીના દિવસમાં અંદરનું ગરમ પેહરણ ચાલુ રાખવું.

બુઢાપણુમાં શરીર માંહે ગરમી ઓછી રહે છે તેમજ તાકાત ઓછી રહે છે તેને લીધે કપડાં ગરમ પેહરવાં, પણ તે માફક આવે તેવાં પેહ-રવાં, નહીં તો વળી ઘડપણમાં અતી જાડાં કપડાં બોજાસમાન થઇ પડે છે.

જુદા જુદા દેશને માટે કપડાં પેહરવાના કાયદા જુદા જુદા હોવા જોઇએ.

કપડાં પેહરી સુવાનાં (*Night Clothes*)—રાતે પેહરી સુવાના કપડાં જુદાં રાખવાં ઠીક થઇ પડે છે. રાતે ટાઇટ કપડાં પેહરીને સુવું નહી. ઘણાઓ મોજાં પેંહરવાની ટેવ ખરાબ ગણે છે. કૉલર આગલથી, છાતી આગલથી, અને પેટ ઉપરથી પેહરી સુવાના કપડાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ. ટાઇટ નારૂં બાંધીને સુવું અથવા ટાઇટ ધોતીઉં બાંધવું એ પાચણુ શકતીને બગાડે છે અને લોહીનો ફેરાવો અટકાવે છે.

કપડાં બદલવાં (*Changing Clothes*) સુઘડ માણસો જાણે છે કે થોડે થોડે દીવસે કપડાં બદલવાં જોઇએ, પણ જેઓ સુઘડ નહી હોય તેમને જણાવવું અગત્યનું છે કે ઘણા દીવસ એકને એક કપડું પેહરી રાખવાથી અંગ ગંદુ રહે છે એટલુંજ નહી પણ તેથી તનદરોસ્તી બગડે છે અને સુખચેન ઓછું મળે છે.

કપડાં-ભીનાં (*Wet clothes*)—પહેરવાનાં કપડાંમાં ભીનાસ રહેવો નહીં જોઇએ. ભીનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને નુકશાન છે, અને શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. આજારી, નબળાં, અને બુઢાં માણસોએ હમેશાં પોતાનાં કપડાં વારંવાર વા ખાતાં નાખવાં અને કપડાંને હવા ખવાડીને અને સુકવીને પહેરવાં, આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી ફાયદો હાંસલ થાય છે.

કપડાં-હલકાં-ગરમીમાં (*Light Clothes In Summer*)—ગરમીમાં હલકાં કપડાં પહેરવાં. બનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં, કારણ કે કાળાં અને બીજા રંગના કપડાં સુરજનો તાપ વધારે ચુસે છે અને તેથી તે પહેરનાર ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. એક કાયદો ધ્યાનમાં રાખવો. જ્યારે શરીરમાં ગરમી હોય ત્યારે બાહેરની ગરમીની જરૂર નથી, તે વખતે સફેદ કપડું પેહેરવું. જ્યારે શરીરને ગરમી જોઇતી હોય ને બાહેરની ગરમીની તે વેળા જરૂર હોય ત્યારે કાળું અથવા રંગનું

કપડું પહેરવું. સફેદ કપડું બાહેરની ગરમીને દૂર રાખે છે, અને કાળું કપડું બાહેરની ગરમીને અંદર ખેંચે છે.

કબજીઆત–કોઠાની (*Costiveness*) બેસીને કામ કરનારાંઓની એક સાધારણ ફરીયાદ હોય છે કે તેમનો કોઠો કબજ રહે છે. ખુદરતનો કાયદો છે કે શરીરને મેહનત મળે તોજ ખાધેલું પાચણ થાય અને હોજરી પોતાનુ કામ નીયમીત કરે. બેસી રહેવાથી હોજરી પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી અને તેથી તેની તાકાત ઘટીને તેમાંથી વ્યર્થ પદાર્થ બાહેર નીયમસર આવતો નથી, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો બેસી રહેનારાંઓનો ઝાડો બહુ અનીયમીત રહે છે.

કબુતર (*Pigeon*)—ઘણાઓ કબુતર ખાય છે. એનું ગોસ્ત બહુજ ગરમ છે અને શરીરમાં ગરમી આપવા માટે ડાકટરો કબુતર ખવાડે છે. કબુતર ઘણી જાતનાં આવે છે અને બધી જાતનાં કબુતર ખવાય છે. એનું ગોસ્ત એટલુ ગરમ છે કે જો ચામડી ઉપર બાધ્યું હોય તો ફોલ્લઇઆ ઉઠે. લકવા ઉપર કબુતરનો સેરવો પીવાડે છે.

કરચલાં (*Crabs*)—એ ખાવામાં ઘણાં ભારી છે એમ કેટલાકોનું કહેવું છે, પણ એ સ્વાદમાં ઘણાં સરસ છે, અને એને બરાબર પકાવતાં આવડવું જોઇએ. મરી, સરકો, વગેરે સાથે વાપરવાથી લોકો ધારે છે તેટલું એ નુકસાન કરતાં નથી; પણ દરેક જણે પોતાને માફક આવે એટલા થોડાંજ ખાવાં એમ ચાંપતી ભલામણ કરવામાં ખોટું નથી.

કરમ (*Tape-worm*)—માણસના પેટમાં લાંબો દોરા જેવો કીડો થાય છે તેને કરમ કહીએ છીએ. જેના પેટમાં કરમ થાય તેને ઘણું ગંભાર પ્રકારનું દુઃખ થાય છે અને તેમાંથી કેટલાંક જણનાં મરણ પણ નીપજયાં છે. એ કરમ કેમ થાય છે તેની સમજણ લાંબી છે પણ ટુંકમાં કહેવું બસ છે કે માણસના પેટમાં કરમ પાકતા નથી. બાહેરની વસ્તુમાં, મૂખ્ય કરીને, ગોસ્ત બરાબર પકાવવામાં નહી આવે, તો તેમાં રહેલા નાના કીડા માણસનાં પેટમાં વધીને મોટા લાંબા થાય છે. વળી

સાલીદ, મુળાના પાંતરાં, કાકરી, અને બીજી તાજી તરકારીમાં કીડા હોય છે તે જો બરાબર ધોયા નહી હોય તો તેમાંના કીડા માણસના પેટમાં જાય છે ને તે માણસના પેટમાં ઉછરીને બહુ લાંબા થાય છે. કરમ છાતી ઉપર આવે અથવા મગજે ચઢે તો ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કરી (*Curry*)–હિંદુસ્તાનમાં ચાવલ સાથે 'કરી' ખાવામાં આવે છે. એ 'કરી'નો મસાલો 'કરી પાઉદર' તરીકે ઓળખાય છે. નબળી અને સુસ્ત હોજરીને મસાલાની થોડી 'કરી' ખાવાથી સુસ્તી દુર થાય છે, તેમજ લોહીનો ફેલાવો વધારે થાય છે અને પાચણશકતી વધે છે. અલબતાં અતી તીખી 'કરી' ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી, પણ ચાવલ સાથે થોડી માફકસર તીખી કરી ખાવાથી ફાયદો છે. ગોસ્ત, માછલી, મરઘી અને સસલાંની કરી બનાવવામાં આવે છે. કરીના મસાલામાં મુખ્ય વાણાં હળદ, મરી, ધાણા, મરચાં, જીરૂં, એલચી, સુંઠ, તજ, લવંગ, વગેરે હોય છે.

કરીપહરેજી (*Diet For The Sick*)—ખાવાપીવામાં ડાકટરો કરીપહરેજી કરવા ફરમાવે છે. ફલાણું ખાતા ના, ફલાણું ખાજો, વગેરે બાબદ ઉપર કેટલાક ડાકટરો બહુજ ચોકસ રહે છે, પણ કેટલાક ડાકટરો એવા છે કે જેઓ દરદી પાસે ઝાઝી કરીપહરેજી કેરાવતા નથી. 'સર રીચર્ડ જેબ' નામના એક ડાકટરને તેના ઘહરાકે હમેશનો પેલો સવાલ પુછયો, "સાહેબ, હું શું ખાવું ?" તે સવાલનો જવાબ 'સર જેબે' આપ્યો તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે. તેણે જવાબ દીધો, "મારી સુચના ઘણી સહેલી છે. તવાઠો, ચીપીઓ, ચમચો, એ ખાતા ના, કારણ કે તે તમને જરપત થશે નહી, પણ બાકીનું બીજું બધું ખાજો". આ જવાબ નવાઇ જેવો લાગશે પણ તે ઉપરથી સર જેબનું કહેવું સમજી શકાય છે. દરદીઓને ઝાઝી કરીપહરેજી કરાવવાની તરફેણમાં તે નહીજ હોવો જોઇએ એમ ખુલ્લું માલમ પડે છે. તોપણ એવા મતના ડાકટરો ઘણી થોડી સંખ્યામાં છે. મોટો ભાગ દરદીઓને ખાટું, તીખું, વગેરે નહી ખવાય

એવું ખાવાની મના કરે છે, અને જે મોટો ભાગ કહે તે ખરૂ હોવુંજ જોઇએ.

કલેજું (*Liver*)—માણુસનું કલેજું ભુરા રાતા રંગનું હોય છે, અને એક તનદરેાસ્ત માણુસનું કલેજું નજદીક ચાર રતલ વજનનું થાય છે. કલેજું પેટના ઉપલા ભાગમાં જમણી બાજુએ આવેલું છે અને એ બે લોચામાં (*lobes*) વહેંચાયલું છે. કલેજાંનો ઉપલો ભાગ સહેજ ગોળ જેવો દીસે છે અને નીચલો ભાગ પોકળ હોય છે. જમણી બાજુનો લોચો જાડો હોય છે અને ડાબી બાજુનો પાતળો અને હોજરી સાથે પંથરાયલો હોય છે. કેટલાક જણનું કલેજું મોટું થાય છે. ચોક્કસ દુઃખમાં કેટલીક વખત કલેજું સખત બને છે અને કેટલીકવાર પોચું થાય છે. કેટલાક કેસમાં કલેજું વજનમાં વધીને દસથી વીસ રતલનું થાય છે. કલેજાંમાં પીત્તનો રસ (*bile*) એકઠો થાય છે અને એ પીત્ત ખોરાક પાચણ થવાની ક્રીયામાં અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, અને તેથી કલેજું એ શરીરનો અગત્યનો ભાગ છે અને તેટલા માટે જેમ બને તેમ કલેજાંને સંભાળવું ઘટે છે.

કલેજું અને દારૂ (*Liver And Liquor*)—ઘણો દારૂ પીનારાઓનું કલેજું આસ્તે આસ્તે ખવાતું જાય છે અને તે નાનું અને નાનું થઇને આગલ કરતાં કઠણ થતું જાય છે.

કલૉરીન ગૅસ (*Chlorine Gas*)—ઘરના ઓરડાઓની ખરાબ હવા સાફ કરવા માટે ઘણી જાતની દવાઓ છાંટવામાં આવે છે તેના કરતાં કલૉરીન ગૅસ સૌથી સરસ ઉપાય છે. એ ગૅસ ઓરડામાં એવી ઝડપથી ખુણે ખંટોલે ફેલાય છે કે સઘળી ખરાબ હવાનો તુરત નાશ થાય છે. કલૉરીન ગૅસ મેળવવાનો એક સહેલો ઉપાય છે. બજારમાં 'કલૉરાઇડ ઑફ લાઇમ' નામની દવા મળે છે, જે કપડાં ધોનારાઓ વાપરે છે. તે દવા પાણીમાં નાખીને કાચની રકાબીમાં થોડું થોડું પાણી ઉંચે અભરાઇ ઉપર મુકવું. તે પાણીમાંથી કુદરતી રીતે 'કલૉરીન ગૅસ'

નીકળવા માંડશે અને તે ઓરડાની હવા સાથે થોડી વારમાં ભેળાઇને ઓરડા માંહેલી સઘળી ઝેરી હવાનો નાશ કરશે.

કસરત (*Exercise*) શરીરના દરેક ભાગનું કામ ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે આગળ ચાલે તે માટે દરેક ભાગને પુરતી ગતી મલવી જોઇએ. અભ્યાસીઓ, મેહતાઓ, બેસીને વીચાર શકતી દોડાવનારાઓ, અને બેસી રહીને ધંધો કરનારાઓને કસરતની વધારે જરૂર છે. એક જણે શિખામણ આપી છે કે તમારે થોડું ખાવું, નહીં તો વધારે કસરત કરવી, નહીં તો સીક પડીને દવા પીવી. જેઓ કસરત કરે છે તેઓ ડાક્ટર સામે જોઇને હસે છે અને બોલી શકે છે કે "દવા કુતરાંઓને પીવાડો, અમને એની કશી જરૂર નથી."

ઓછી કસરત કરવાથી અથવા શરિરને બરાબર મેહનત નહી મલવાથી હૃદય નબળું પડે છે, અથવા હૃદયની આજુબાજુ ચરબી બંધાય છે, જેથી શરીર નબળું પડે છે, અને જીંદગી ટુંકી થાય છે.

કસરત ક્યારે કરવી? (*Proper Time For Exercise*) કસરત ક્યારે કરવી તે જાણવું જોઇએ, કારણકે જો ફાયદોજ મેળવવો હોય તો બરાબર વખતે કસરત કરવી જોઇએ. જેઓ તનદરોસ્ત હાલતમાં હોય તેઓએ ચોવીસ કલાકમાંથી કોઇબી વખતે કસરત કરવી, પણ ભરેલાં પેટે કસરત કરવી નહી, પણ જેઓ મજબુત બાંધાના નહી હોય તેઓએ ચોક્કસ વખતેજ થોડી કસરત કરવી. પુર તનદરોસ્ત માણસે નાસ્તો ખાવા અગાઉ એક સારી જેવી 'વૉક' લીધી હોય તો તેમાં ફાયદો છે, પણ જો એક નાતવાન અને બીમારીમાંથી ઉઠેલો શખ્સ નાસતાની અગાઉ એ પ્રમાણે ચાલી આવે તો તેને ફાયદો થવાને બદલે નુકસાન થાય છે, અને તેનો આખો દાહડો સારો જતો નથી. સહવારના પોહોરમાં ચાલવાથી ફાયદો છે એમ બધાંએજ માનવું નહીં. કેટલાંક નબળાંને સહવારનો પવન માફક આવશે નહી. સખ્ત કસરત ફકત જોરાવરને માટે છે. નબળાંઓએ અંગ એકદમ ખેંચવું નહી. જમવા

પછી ચાર પાંચ કલાક થઇ જાય પછી કસરતશાળામાં કે રમવા જવું. એ સબબને લીધે સૌથી સરસ વખત બપોરના ચાર પાંચ વાગેનો છે. પાછો જમવાનો વખત થાય અને પેટમાં ભુખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવા મંડવું નહી, એથી ઉલટું જોર ઘટશે. કસરત કરવા પછી થોડીક આરામ લીધા વગર જમવા બેસવું નહી. જમવા અગાઉ કે જમ્યા પછી સેહેજસાજ ચાલ હાલ થાય તેનું કાંઇ નહી, પણ ભારે કસરત કરવી નહી, તેમજ બોજો ઉપાડવો નહીં. આપણે જાણુતા હોઇએ કે જમવા પછી ભારે કામ છે તો અરધી ભુખે ખાવું ને દાબી-દાબીને બીલકુલ ખાવું નહી, જેથી કામ સહેલાઇથી અને નુકશાન વગર કરવાનું બને.

કસરત કેટલી જોઇએ? (*Right Amount Of Exercise*)–સવાલ કરવામાં આવે છે, કે કસરત પુરતી તે કેટલી અને ઓછી તે કેટલી? એ સવાલ અગત્યનો છે, કારણ કે ઓછી કસરતથી શરીર ખીલતું નથી. માણસ માણસના બાંધામાં ફેર છે તેથી સરવેને માટે એક નીયમ બાંધી શકાય નહી.

આખે દાહાડો બહાર ખુલ્લી હવામાં અને કામકાજમાં નીકળે તો તેથી શરીરને જોઇતી કસરત મળે છે. એવી રીતે દહાડો ગુજારનારને વધુ કસરતની જરૂર નથી.

૧૫૦ રતલના વજનનાં તનદરેાસ્ત માણસે સીધા રસ્તાપર સાડા આઠ માઇલ ચાલવાની કસરત લેવી બસ છે. એ સાડા આઠ માઇલમાંથી ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું બાદ કરવું જોઇએ. આખા દહાડામાં ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું જો અઢી માઇલ ગણીએ તો બાકી છ માઇલ ખુલ્લી હવામાં દરેક માણસે ચાલવાની કસરત (*walk*) લેવી જોઇએ.

ઓરતોને ત્રણ ચાર માઇલ ચાલવાની કસરત બસ છે.

અભ્યાસીઓએ, જેઓને ચૌદથી સેાળ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેઓ જો તેમાંથી બે કલાક ક્રીકેટ રમે, અથવા તરવા જાય, અથવા

કસરતશાળામાં અંગ કસે, તો તેઓ સહેલાઇથી જેટલો અભ્યાસ કરી શકે તેટલો અભ્યાસ વગર કસરત કરનાર કરી શકશે નહીં.

દરેક માણુસ પોતે પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકશે, કે આટલી કસરત મને બસ છે. અતી ઘણી કસરતથી જોર વધવાને બદલે થાક ચઢે છે, ને જોર ઘટે છે.

વળી કસરત દર ચોવીસ કલાકમાં એક વખત થવી જોઇએ. ચાર પાંચ દહાડે કસરત કરવી તેમાં ફાયદો નહી કહેવાય.

આપણાં શરીરને મહેનત મળે છે તેનો ખ્યાલ નીચલી અજમાયશ ઉપરથી મળશે:—

હાલ્યા ચાલ્યા વગર લાંબા સુઇ રહેવાથી આપણો શ્વાસ ચાલે છે તેને જો ૧) એક ગણીએ તો ઉભાં રહેવાથી આપણો શ્વાસ તેના કરતાં ૧.૩૨ ગણો ચાલે છે. એટલે લાંબા સુઇ રહેવા કરતાં ઉભાં રહેવામાં એક ત્રત્યાંસ દમ વધારે ચાલે છે. જો કલાકના એક માઇલના હિસાબે ચાલ્યે તો દમ બમણો ચાલે છે. તેજ ધોરણે જો કલાકના ચાર માઇલની ઝડપે ચાલ્યે તો દમ સુતેલી હાલતના કરતાં પાંચ ગણો ચાલે છે.

જેઓને આદત નહી હોય તેઓએ એકદમ રખડ કરવી અથવા એકદમ વધારે કસરત કરીને થાકવું, એમાં તનદરોસ્તીનો ખુરદો થવાનો સંભવ છે. કસરત કરતી વખતે મનમાંથી વીચાર અથવા ફીકરચિંત્તા કહાડી નાખવી જોઇએ, અને ત્યારેજ અંગબળની કસરત વધારે થઇ શકે છે.

કસરત ખુલ્લી હવામાં (*Exercise In Open Air*)—કોઇપણ કસરત કરવી હોય તો તે ખુલ્લી હવામાં કરવી. ખુલ્લી હવા શરીરને જેટલી તનદરોસ્તી બક્ષે છે તેટલી બીજી કોઇ ચીજથી મળતી નથી. કસરત કરતાં હવા દમમાં વધારે જાય છે અને તે વેળા ચોખ્ખી હવા જેમ વધારે દમમાં જાય તેમ સારૂં, અને તે કારણને લીધે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. શેહેરના ગીચ

ભાગમાં કસરતશાળા સ્થાપેલી નહીં જોઇએ. નીશાળો પણ શહેરના ગીચ ભાગથી દૂર ખુલ્લી જગામાં બાંધવી જોઇએ, જેથી ત્યાં જે અંગબળની તાલીમ આપવાં આવે તે સારી હવામાં આપવાની બની શકે.

કસરત ચાલવાની, જુવો, **ચાલવાની કસરત.**

કસરત બાળકો માટે, જુવો, **બાળકની કસરત.**

કસરત બુઢાંઓ માટે (*Exercise For The Aged*)—બુઢાંઓને માટે પણ કસરતની જરૂર છે, નહીંતો તેમની ચામડી અને અંદરના અવયવો બરાબર પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, અને જો તેમનાં શરીરને મહેનત નહી મળે અને તેમનું લોહી ફરતું નહી રહે તો તેઓની તનદરોસ્તીમાં બગાડો થાય છે. બુઢાંઓને સખત કસરત કરવાની જરૂર નથી. બુઢાપણમાં સખત કસરતથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. બુઢાંઓનું લોહી ફરતું રહે એટલી નરમ પ્રકારની હીલચાલ બસ છે. બુઢાંઓ માટે સઉથી સરસ ચાલવાની કસરત છે. તેમજ ગાડી હાંકવાની કસરત પણ તેમને માટે ઠીક છે. જે બુઢાઓ ઘોડેસ્વારી કરી શકતા હોય તેઓને એ કસરત પણ સારી છે. કોઇબી રીતે હલકી કસરત તેઓને કરવી જોઇએ. જેથી થાક ચઢે એવી કસરતથી બુઢાંઓએ દૂર રહેવું.

કસરત–મધ્યમસર (*Moderate Exercise*)—કસરતમાં મધ્યમતાનો નીયમ જાળવવાની ઘણી અગત્યતા છે. મધ્યમ કસરત કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, હાડકાં મજબુત થાય છે અને શરીર સંગીન બને છે; પણ જો કસરત જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર કરવામાં આવે તો તેથી ઉલટી માઠી અસર થાય છે અને શરીર અને સ્નાયુઓ ખીલવાને બદલે નબળાં અને દુબળાં થાય છે. થાક લાગવા માંડે કે કસરત બંધ કરવી.

કસરત–પુખ્ત વયે (*Exercise For Adults.*)—કસરતના નીયમો પ્રમાણે જો કસરત નહી કરવામાં આવે, તોપણ દરેક માણસે એવી રીતે મહેનત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરના દરેક ભાગને ગતી મળે અને શરીરના દરેક ભાગને ફાયદો થાય. કુદવાથી, ચાલવાથી, દોડવાથી

પગ અને પેટના ભાગોને કસરત મળે છે; પણ તેથી હાથ અને ખભાં તરફના ભાગોને જોઇએ એટલી કસરત મળતી નથી. હલ્લેસાં મારવાથી, મુક્કીબાજી રમવાથી, પટા ખેલવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને કસરત મળે છે. તરવાથી, ઘોડેસ્વારીથી, શરીરના બધા ભાગને થોડી ગણી કસરત મળે છે. પુખ્ત વયનાં માણસોને મનમાનતી કસરતની જરૂર છે.

કસરત ફેફસાંને—જુવો, **ફેફસાંને કસરત.**

કસરત–સખ્ત (*Severe Exercise*)—શરીરના ભાગો ખેંચાવાથી હૃદયમાં લોહી જોશમાં ફરે છે અને હૃદયના ધબકારાની સંખ્યામાં અને અવાજમાં વધારો થાય છે. હૃદયના ધબકારા એક મીનીટમાં સીતેર થવા જોઇએ, અને એટલા સાધારણ સ્થીતીમાં હોય છે, પણ મેહેનત કીધાથી અને થાક લાગવાથી નેવું, સો અથવા કોઇવાર એકસો વીસ ધબકારા પણ થાય છે; પણ કસરત કીધા પછી આશાયશ લીધી હોય તો ધબકારાની સંખ્યા પાછી ઓછી થવા માંડે છે, અને જો કસરત ઘણો લાંબો વખત કીધી હોય અને ભારે મેહેનત થઇ હોય તો દર મીનીટે ધબકારા ઓછા થઇને છેક પચાસની સંખ્યાપર જાય છે. ઉંચા દાદરો ચઢતાં કે ચઢાણવાળી ટેકરી ઉપર ચઢતાં થાક લાગે છે ત્યારે પણ એમજ થાય છે. નબળાં માણસો અતીઘણી મહેનત કરે તો તેમના હૃદય એકદમ ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે. અતીઘણી મહેનતથી હૃદયમાં ચાલુ અસાધારણ ધબકારાનું દુઃખ દાખલ થાય છે. મૂખ્ય કરીને એવું દુઃખ દાદરો અને ટેકરીઓ ઉપર ચઢતાં થાય છે. ભારે મહેનતને લીધે લોહીના ઘણા ફરવાથી પસીનો છુટે છે. કસરત કરતાં કરતાં અંગને પવનની સરદી લાગતી નથી, પણ જેવી કસરત બંધ કરવામાં આવે કે અંગને ગરમ રાખવાના ઉપાય લેવા જોઇએ. એ માટે ફલાનેલનાં કપડાંની ભલામણ થઇ શકે છે.

કળી ચુનો (*Quicklime*)—કળી ચુનો હવાને સાફ કરે છે એનામાં ખરાબ ગૅસ ચુસી લેવાની શકતી છે, અને તેથી ગટરોમાં કોહી ગયલી અને વાસ મારતી ચીજો ઉપર અને સરદીવાળી જગામાં સુકો

કળી ચુનો છાંટવાથી ફાયદો થાય છે. પારસી અને હીંદુઓનાં ઘરોમાં એ ચુનાથી ચોક પુરવામાં આવે છે, તે કેટલાંકો ફક્ત શોખને ખાતર સમજે છે; પણ એમાં તનદરોસ્તીનો કાનુન સમાયલો છે. ઘરના ઉંબરા ઉપર ચોક પુરવાથી દરવાજામાંથી ખરાબ હવા ઓરડામાં આવી શકતી નથી.

કાકડી (*Cucumber*)—કાકડી ખુલ્લી હવામા ઉગાડેલી હોય તેના કરતાં કાચના છાયા હેઠળ ઉગાડી હોય તો તે વધારે ખાવા લાયક અને વધારે રસવાળી હોય છે. કાકડીની છાલ સહેલાઇથી જરપત થતી નથી. કાકડીનો ગર તપાસતાં ૧૦૦ ભાગ કાકડીએ ૯૬ ભાગ પાણી હોય છે બાકીના ચાર ભાગમાં પણ શરીરને ફાયદાકારક તત્વ એમાં કાંઇ નથી. કાકડી ખાધી અને નહી ખાધી સરખી છે. કેટલાંક નબળાં માણસને કાકડી તદન નુકશાનકારક છે. તેઓ થોડી ખાય તેમ સારૂં, અને નહીજ ખાય તો વધારે સારૂં.

કાચબા (*Frogs*)—કાચબાનું માંસ કેટલાકો ખાય છે. પગનો માંસ વાળો ભાગ ઘણાઓ પસંદ કરે છે. ફ્રેંચ લોકોને એ માંસ ખાવાનો શોખ હોય છે અને જેઓ એ ખાય છે તેઓ કહે છે, કે મરઘીનાં પીળાંનાં માંસને એ મળતું આવે છે.

કાંદા(*Onion*)—કાંદામાં શરીરને ફાયદો કરવાનો ગુણ છે. કેટલાંકો કોઇબી કંદમુળ કરતાં કાંદાને વધારે ઉપયોગી ગણે છે. કાચો કાંદો નબળી હોજરીને માફક આવતો નથી. સરદીની દેહવાળાં અને બલગમની છાતી વાળાંઓએ કાંદા ખાવો સારો છે. કોઇબી દેશમાં કાંદા સૈાથી વધારે ખપે છે. સ્પેન અને પોર્ટુગલ દેશમાં કાંદા પુષ્કળ પાકે છે અને ત્યાં લોકોનો કાંદા ઉપર ઘણો આધાર છે. ત્યાંથી કાંદા બીજે દેશ પુષ્કળ જાય છે. ઘંઉમાં 'ગ્લુટન' (*gluten.*) નામનો પુષ્ટીકારક પદાર્થ છે. એ પદાર્થ કાંદામાં પણ સેંકડે ૨૫ થી ૩૦ ટકા રહે છે, અને તેથી વાલવટેણા અને ચણાના જેટલો કાંદા શકતીવાલો છે. સ્પેન દેશનો વતની બેઠાબેઠા પાંઉ સાથે કાંદા કરડતો જાય છે તે કાંઇ શોખને માટે નહી, પણ પોતાનું પેટ

ભરવાને માટે ખાય છે. જેમ વેલાતમાં પનીર (*cheese*) શકતીવાળું ગણાય છે તેમ સ્પેનમાં કાંદા ખવાય છે. કાંદા અસલ હીંદુસ્તાનથી પેહેલાં મીસર દેશમાં, અને મીસર દેશથી યુરોપ લઇ જવામાં આવ્યો હતો. ગરમ દેશનો કાંદો વધારે મીઠાસપર રહે છે. સ્પેનના કાંદા ઘણા ખાવા લાયક છે.

કાંદા અને ઉંઘ (*Onion And Sleep*)—જેઓને ઉંઘ નહી આવતી હોય, તેઓએ સુતી વખતે એક બે કાંદા ખાવા. જેને માફક આવે તેને એથી ઉંઘ જરૂર આવશે.

કાન (*Ear*)—સાંભળવાની ઇંદ્રીં તે કાન. જે ભાગ વડે સાંભળીએ છીએ તે અંદરથી આવેલો છે અને તે ઘણા કઠણ હાડકાંમાં ઢંકાયલો છે. કાન અને કાનના જુદા જુદા ભાગોનો અભ્યાસ મુશકેલ છે. કોઇબી અણીવાળી ચીજથી કાનને કોતરવો નહીં. કાનમાં મેળ થયો હોય તો ગરમ પાણીની પીચકારી મારી સાફ કરવો, પણ હરગેજ કાન કોતરણીનો ઉપયોગ કરવો નહી. રસ્તે રસ્તે કાન કોતરનારા ફરે છે તેઓની સાથે કશો વહેવાર રાખવો નહી. કાન કોતરવાથી ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કાનની પરિક્ષા (*Physiognomy Of Ear*)—કાન શરીરના પ્રમાણમાં હોવો જોઇએ. ઘણા મોટા અને ઘણા નાના કાન જાનવરોના હોય છે. જે માણસને મોટા કાન હોય તેનું માથું ઘણું ખરૂં મોટું હોય છે અને તે બુબખ નીકળે છે, તેનામાં બુદ્ધિબળ ઓછું હોય છે અને તેનો સ્વભાવ બહુ બીકણ રહે છે. જે માણસના નાના કાન હોય તે હીમતવાન હોવો જોઇએ. વાઘ, સીંહ અને માંસહારી પ્રાણીઓના કાન નાના રહે છે. ઉભા નીકળી આવેલા કાનવાળાની સાંભળવાની શકતી વધારે ખીલેલી હોય છે ને તેનામાં ગાયણ કળાની બક્ષેશ ઉતરે છે અને તેની યાદદાસ્ત શકતી પણ પ્રબળ હોય છે. જે લોકના કાન ગરદનને વળગી ગયલા હોય તેઓ બેદરકાર, હલકા મગજના અને હીમતવાન હોય છે. સુધરેલાં મુલકોમાં નાનો ઘાટઘટમદાર કાન હોય તો તેને ખુબ-

સુરતીમાં ગણે છે, અને તેવા કાન ધરાવનારને સારાં ખાનદાનનો અને સારી સલુકાઇનો ગણવામાં આવે છે.

કાનનો મેલ (*Ear-wax*)—ઘણાકોને કાનમાંનો મેલ કહાડવાની ખરાબ ટેવ હોય છે. મેલ કહાડવા કેટલાંકો ધાતુની કાન કોતરણી અથવા પેનસીલની અણી કાનમાં ખોસે છે. કોઇ પણ અણીઆલી ચીજથી કાન કોતરવાથી કાનની માંહેલી નરમ ચામડી જખમાય છે, અને તેથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. જો કાનમાંનો મેલ કહાડવો હોય તે મીઠું તેલ અથવા સાલીડ તેલ ગરમ કરીને તેના થોડાં ટીપાં કાનમાં રેડવાં જેથી મેલ પીગળીને બાહેર નીકળી જશે, પણ કોઇબી વખતે કાન કોતરવો નહી. તેમજ કાન કોતરનારાઓ આવે છે તેની પાસે હથિયારથી કાન કોતરાવવો નહી. ઘણાંઓ એમ કરવાથી હેરાન થયાં છે અને એક વાર કાન બગડયો તો તે જલદી સારો થતો નથી ને ભારે વેદના ખમવી પડે છે.

કાપડ–વસ્ત્ર માટે (*Materials For Clothing*)—વસ્ત્ર માટે કાપડ આપણને બે રીતે મળે છે. એક તો જાનવરો તરફથી અને બીજુ વનસ્પતીમાંથી. જાનવરોમાંથી રૂવાં વાળી ચામડી, વાળ, ઉન, રેશમ, અને સાફ કીધેલાં ચામડાં. વનસ્પતીમાંથી રૂ, સણ વગેરે. સખ્ત ઠંડી અને તોફાનમાંથી બચવા માગતાં હોવો તો ચામડાંનાં અથવા રબરનાં કપડાં પહેરવાં. તેનાથી ઉતરતાં ગરમ ઉનનાં કપડાં. સુતરાઉ કપડાં સૈાથી ઉતરતાં ગણવાં. ગરમ કપડાં પસીનો વધારે ચુસી લે છે, અને શરીરમાં પસીનો પચવા દેતાં નથી. સુતરાઉ કપડાં કરતાં ગરમ કપડાં ચારગણો પસીનો ચુસી શકે છે.

કાફી (*Coffee*)—કાફીથી શરીર ઉપર અસર કેવી થાય છે તે સૈા કોઇ જાણે છે. કાફી પીવાથી શરીરની સુસ્તી દુર થાય છે, લોહી ફરતું રહે છે, અને ઉજાગરો થઇ શકે છે; થાક અથવા દુ:ખ દરદથી આળસાઇ આવતી હોય તો દૂર થાય છે; અફીમનું ઝેર કાફીથી ઉતરે છે. ભૂખા લાગી હોય તે વારે કાફીના એક પ્યાલાંથી થોડી ભૂખ મટે છે,

અને આશાયશ અને તાજગી બક્ષે છે. હમેશાં કાફી પીનારને થોડી ભૂખ રહે છે. મગજ કસનારને કાફી બહુ ગુણ કરે છે. ખોરાક પચવા માટે કાફી પીવી હોય તો ખાંડ અને દુધ વગરની પીવી. ગરમ દુધમાં કીધેલી કાફી એક જાતનો પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય છે.

પહેલાં કાફી ફક્ત અરબસ્તાનમાં ઉગતી હતી પણ હવે ઘણાં ગરમ મુલકમાં કાફી ઉગાડવામાં આવે છે. કાફીમાં એક ચોકકસ ચીકાસ રહે છે જે કાફી ભુજવાથી વધે છે. તેમજ એ માંહે 'નાઇટ્રોજન'નો ચોકકસ તત્વ હોવાથી એ પાચણ શક્તી ઉપર સારી અસર કરે છે. થાકેલાં મગજને કાફીથી ઘણો કરાર થાય છે અને સઘળાં પ્રકારની થાક, આળસ અને સુસ્તી કાફીથી દૂર થાય છે. અભ્યાસ કરનારાઓને કાફી એક આશીરવાદ સમાન છે; કારણકે કાફી પીને અભ્યાસ મોડી રાત સુધી થઇ શકે છે. ઘણો દારૂ પીનારની હોજરી મંદ રહે છે તેમને કાફી પીવી ઘણી ગુણકારક છે. ઠંડી અને સરદીમાં મુસાફરી કરનારાંઓને કાફી ઘણો ફાયદો કરે છે અને સરદીની અસર થવા દેતી નથી.

કાફી દવા તરીકે (*Coffee As Medicine*)—કાફીમાં દવાનો ગુણ ગણો અગત્યનો છે. ફ્રાન્સ દેશમાં જેઓને 'પથરી' અથવા રેતીનો મરજ થાય છે તેમાંના ઘણાઓને કાફી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જે મુલકોમાં કાફી ઘણી વપરાય છે તે મુલકોમાં રેતીનો મરજ અથવા નજલો (*gout*) ઝાઝો જણાતો નથી. એક સખ્શ જેને પચીશમે વરસે નજલાનું દુઃખ લાગુ પડયું, તેણે પંચાવનમાં વરસ સુધી તે ખમ્યું; ત્યાર પછી તેને કાફી પીવાની ભલામણ કરવામાં આવી તેથી તેનું દુઃખ સારૂં થયું.

કાફી પીવાના ગેરફાયદા (*Disadvantages Of Coffee*)—કાફી પીવાની ભલામણ કરી શકાય છે તે છતાં કાફી ઘણી વખતે ગેર-ફાયદો કરે છે. જેઓને હરસ મસા હોય તેમને માટે, કાફી સારી નથી. તેમજ સ્ત્રીઓએ તેમની કેટલીક હાલતમાં કાફી પીવી જોઇએ નહીં.

કાફી નબળાં માણસને કે બુઢાંઓને માટે સારી છે. ઘણાં લોહીઆર અને જોરાવર માણસને કાફી સારી નથી. સ્ટ્રોંગ કાફી ઘણી વખત પીધાથી મરડો થાય છે, લોહી પડે છે અને ધ્રુજરી થવાનો સંભવ રહે છે, તેમજ આંખની ઉપરના પોપચાંમાં ચોક્કસ દુખારો થાય છે. વળી સ્ટ્રોંગ કાફીથી પાચણ શકતી બગડે છે અને કલેજું બગડે છે. ઘણી કાફી પીધાથી ઉપર પ્રમાણે કાંઇબી બીગાડો માલમ પડે કે કાફી પીવાની બંધ કરવી, જેથી તુરત તેવી ફરીયાદ મટી જશે.

કાફીમાં ભેળ (*Adulterations Of Coffee*)—કાફીમાં 'ચીકરી' નામની વસ્તુ, 'એકોર્ન' નામનાં દીડવાં, ચોકકસ જાતની સીંગનાં કોટલાં, વગેરે તહરેવાર વસ્તુઓ ભેલસેલ કરવામાં આવે છે. તેટલા માટે કાફી ઘરમાં ભુંજીને દળવી તેમાં ફાયદો છે. કાફીમાં ચીકરીની ભેળ પારખવાનો એક સહેલો અને સાદો ઇલાજ છે. ઠંડાં પાણીમાં કાફી નાખવાથી જો તેમાં ચીકરીની ભેળ હશે તો પાણીનો રંગ બદલાશે. ઠંડાં પાણીમાં નરદમ કાફીનો ભુકો નાખવાથી પાણીનો રંગ બદલાતો નથી.

કાફી–છાંટવાના પાઉડર તરીકે (*Coffe As A Deodorizer*)—દુર્ગંધ પાણીના ખાબોચીઆ અને જયાંથી ખરાબ હવા ઘરમાં પેવસ થતી હોય ત્યાં કાફીનો પાઉડર છાંટવાથી સઘળો વાસ મરી જાય છે. જોઇએ તો રકાબીમાં ભુંજેલી કાફીનો ભુકો કરીને મુકી રાખો, તેથી આજુબાજુની ખરાબ વાસ દૂર થશે.

કાબુ મન ઉપર (*Self–Government*)—મન ઉપર કાબુ રાખવાથી દુઃખમાં ઘણો આરામ થાય છે. ચીરડાઉપણું અને અધીરાઇથી હૃદયના ધપકારા વધે છે અને નસોમાં લોહી વધારે ઝડપથી દોડે છે, અને એથી ચામડી ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, તેમજ શરીરનાં દુઃખોમાં વધારો થાય છે. એથી ઉલટું ખુદાની ઉપર વીશ્વાસ રાખવાથી અને મન મોટું કરવાથી દુઃખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. એક ખુશાળ હઇયું સારી દવા માફક કામ કરે છે, અને તુટેલાં દીલથી હાડકાં સુકાય છે.

કામે લગાડવાની ઉમર (*Age For Employment*)—અસલ વેલાતમાં પણ મજુરો પાસે જેમ ગમે તેમ કામ લેવામાં આવતું હતું, અને શેઠો નોકરોને જેમ બને તેમ રગડતા હતા, પણ હાલ ત્યાં સખ્ત કાયદા હસ્તીમાં છે. હાલ એને મળતા કાયદા હિંદી સરકારે પણ ઘડયા છે. વેલાતના કાયદા નિચે પ્રમાણે છે જે જાણવાજોગ છે:—

દસ વરસની અંદરનાં બાળકોને કોઇબી કારખાનામાં દાખલ કરવામાં આવતાં નથી. સોળ વરસની અંદરનાં સઘળાં મજુરોની તનદરોસ્તીની સરટીફીકેટ કારખાનાના ધણીઓએ ડાકટર પાસે લેવી જોઇએ. ડાકટર કહે કે તેઓ કામ કરવાને લાયક છે તોજ માલેકો તેમને પોતાના કારખાનામાં દાખલ કરે છે. સરકારી ઇનસ્પેકટરને માલમ પડે, કે કોઇ સોળ વરસની અંદરનો મજુર કામ કરવાને નાલાયક છે તો તેને ફરીથી તપાસાવી શકે છે, અને તેની તનદરોસ્તી સુધરે ત્યાં સુધી તેને કામ ઉપર આવતો અટકાવી શકે છે.

જો ચૌદ વરસની અંદરના છોકરાંઓ કામ કરવા ખુશી હોય તો તેઓ માટે નિચલો કાયદો છે:—તેઓને બે રીતે રાખી શકાય, ગમે તો તેઓ સહવારે કામ ઉપર આવે ને બપોરે ચાલી જાય અથવા એક દહાડો બપોરે તો એક દહાડો સહવારે આવે. એ પ્રમાણે તેઓ ફકત અરધો દહાડોજ કામ કરે. ગમે તો તેઓ પાસે એક દહાડો આખો દહાડો કામ કરાવવું અને બીજે દિવસે તેમને રજા આપવી. એ પ્રમાણે તેઓ આંતરે આંતરે કામ ઉપર જાયછે; પરંતુ જે દિવસે તેમને કામપરથી રજા હોય તે દહાડે, યાને આંતરે આંતરે, એવાં છોકરાંઓને નિશાળે જવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. સરકારે નેમેલા નિચલા ધોરણ સુધી જેઓ અભ્યાસ કરી ચુકયાં હોય તેવા છોકરાંઓને મોટાં માણુસની માફક કામે લગાડી શકાય છે.

હિંદુસ્તાનમાં પણ 'ફેકટરી એકટ' પ્રમાણે, ચોક્કસ વરસનાં છોકરાંઓનેજ કારખાનામાં દાખલ કરી શકાય છે.

કારબોનીક આસીડ ગૅસ (*Carbonic Acid Gas*)—આ વરાળરૂપી છે, અને ઝેરી છે; હવામાં કારબૅાનીક આસીડ ગૅસનો વધારો થાય અને તે હવા દમમાં જાય તો માણસને નુકશાન કરે છે અને તે પ્રાણઘાતક નિવડે છે. જે જગા રહેવા લાયક નહી હોય ત્યાં ઘણું ખરૂં વધારે કારબોનીક આસીડ ગૅસ હોવી જોઇએ. બંધ ઓરડામાં કારબોનીક આસીડ ગૅસ વધારે રહે છે.

આપણા દમમાંથી જે વરાળ નિકળે છે તે બીજું કાંઇ નહીં પણ કારબોનીક આસીડ ગૅસ નિકળે છે. તે આપણાં દમમાંથી નિકળીને હવામાં ભેળાય છે અને તેથી આપણી આજુબાજુની હવા બગડે છે. તેટલાં માટે જેમ બને તેમ હવા ખુલ્લી રાખવી. ઓરડામાં કારબોનીક આસીડ ગૅસ છે કે નહી તે જો તપાસવાની ઇચ્છા હોય તો નિચે પ્રમાણે અખતરો કરવાઃ—

જે ઓરડાની હવા તપાસવી હોય તે ઓરડામાં એક સાડા દસ આંઉસ હવા રહે એટલી કાચની શીશી લેવી ને તેમાં તે ઓરડાની હવા ભરવી. તેમાં ચુનાનું નીતરૂં પાણી અરધો આંઉસ નાખવું, અને મજબુત બુચ મારીને બે ત્રણ મિનિટ હીલવવું. જો શીશીમાં ચાક અથવા દુધ જેવો રંગ દેખાય તો સમજવું, કે ઓરડાની હવામાં કારબોનીક આસીડ ગૅસ ઘણી છે.

કારબોનીક આસીડ ગૅસ વરાળ છે; પણ કારબોલીક આસીડ એક પ્રવાહી છે. એ બે નામથી ભુલાવો ખાવો નહીં.

કારબોલીક આસીડ—(*Carbolic Acid*)—આ એક રંગ વગરની પ્રવાહી છે જેનો ઉપયોગ ચેપી રોગના જંતુઓનો નાશ કરવા અને ખરાબ વાસ દૂર કરવા થાય છે. જ્યારે એ નરમ કરવામાં આવે છે ત્યારેજ એનો વાસ લેવાઇ શકાય છે. એ કોલસાના 'તાર' માંથી (*Coal-tar*) બનાવવામાં આવે છે. એ આસીડને એક રકાબીમાં રેડીને ઓરડામાં મેલી હોય તો તેથી વાસ દૂર થાય છે; અથવા એ પાણીમાં ભેળીને

ઓરડામાં છાંટવામાં આવે છે તેથી સઘળી બદબોનો નાશ થાય છે, તેમજ નુકસાનકારક જંતુઓનો નાશ થાય છે. વાસ દૂર કરવાના બીજા ઉપાયો કરતાં આ આસીડ વધારે કામની છે. કારબોનીક આસીડ અને કારબોલીક આસીડ એ બે વચ્ચે ઘણો ફરક છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. (જુવો–**કારબોનીક આસીડ ગૅસ**)

કારબોલીક આસીડનું પાણી—(*Solution Of Carbolic Acid*)—એ આસીડથી ખરાબ વાસવાળી જગ્યા ધોવામાં આવે છે. દરદીઓનાં બિછાણાં, દરદીઓની તસ, વગેરે ધોવા માટે એ આસીડ પાણીમાં કેટલું ભેળવું તે જાણવું અગત્યનું છે. નરમ પાણી બનાવવાથી જોઇતી અસર થતી નથી. ૧ ગૅલન ગરમ પાણી એટલે ૭ બાટલી પાણીમાં બે આઉંસ અથવા પાંચ તોલા કારબોલીક આસીડ ભેળીને તેનું પાણી વાપરવું. કારબોલીક આસીડ ઠંડાં પાણીમાં જલદી પીગળતી નથી.

કાલુ માછલી (*Oysters*)—કાલુ કાચ્ચાં તેમજ રાંધીને ખવાય છે. કેટલાકો કહે છે કે કાચ્ચાં કાલુ વધારે ફાયદાકારક છે, કારણ કે રાંધવાથી તેમાંનો ખારવાળો તત્વ ઓછો થાય છે અને તેથી તે કઠણ થાય છે અને પાચણ થતાં વાર લાગે છે. કાલુ દરેક જણ ખાય તો નુકસાન નથી. નબળાં માણસોને, મુખ્ય કરીને ખહીના રોગ ઉપર, કાલુ ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કાલુથી જુલાબ લાગે છે, અને તેથી જેઓનો કોઠો કબજ હોય તેઓએ કાલુ ખાવાં સારાં છે. કાલુનું ઇસ્ટુ (*stewed oysters*) ખાવાની ભલામણ થતી નથી, કારણ કે એ હોજરીમાં સહેલાઇથી પાંચણ થતું નથી. કાલુ માછલી સુવાબડી ઓરતોને નુકસાનકારક છે અને તેથી તેમનાં મરણ પણ નીપજે છે. જેઓની દેહ બાદીની હોય તેઓને કાલુ ખાવા સારાં નથી, પણ તેઓ ખાય તો તેઓએ મરી સાથે ખાવાં, અને સાથે થોડો દારૂ પીવો. જેઓના મોંહ ઉપર રતાશ ધાઇ આવ્યા કરતો હોય તેઓએ અને ગરમીની દેહવાળાઓએ કાલુ ખાવાં, કારણ કે એ માછલી ઠંડી છે. ખહીનાં દરદીઓને ઘણાં કાલુ ખવાડવાં જોઇએ.

કીડ—(*Itches*) ચામડી ઉપર તહરેવાર જાતની કીડ થાય છે. નહી દેખાય એવાં ઝીણા જંતુઓ ચામડીમાં પેવશ થાય છે અને ત્યાં પોતાનાં ઇંડાં ઉછેરે છે. જાનવરના શરીર ઉપર પણ કીડ થાય છે અને તેને હાથ લગાડીએ તો તે કીડ આપણને ઉડે છે. હજામનો અસ્ત્રા વડે પણ આપણને કીડ લાગુ પડે છે; માટે દરેક જણે પોતાનો અસ્ત્રો અને પ્યાલી જુદાં રાખવાં. કીડ બીજાંને ઉડે છે. ત્રામ ગાડીમાં કે વિકટોરિયામાં એક કીડવાળો માણસ બેઠો હોય ને તેની જગાપર અથવા તેની પાસે સાજો માણસ બેસે તો તેને કીડ ઉડે છે.

કીડા માંસના—(*Parasites*)—જાનવરોનાં પેટમાં, જેવાં કે કુકકર, કુતરાં, મેઢાં, ઉંદર, દેડકા અને માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં પેટમાં કીડા રહે છે, અને તેથી તેમને કાંઇ પણ હરકત થતી નથી, પણ જો માણસનાં પેટમાં કોઇ જાતનો કીડો જાય તો તેથી માણસને નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. વાસ્તે કોઇ પણ જાતનું ગોસ્ત ધગધગતા ઇંગારમાં પકાવ્યા વિના ખાવું નહી, કારણ કે જાનવરોને કાપ્યા પછી પણ તેમના માંસમાં કીડા રહે છે. માણસનાં પેટમાં જે કીડા થાય છે તેને 'કરમ' કહીએ છીએ (જુવો **કરમ**). લીલી તરકારીમાં કીડા રહે છે તે જો બરાબર ધોઇને ખાવામાં લીધી હોય તો ફિકર નહી, નહી તો કીડા અંગમાં જાય છે. ફળ ફળાદીમાં પણ કીડા રહે છે તેની સંભાળ રાખવી, નહીં તો દરાજ, માથાં ઉપર ઉંદરી વગેરે કીડ થાય છે.

કુવા—(*Wells*) કેટલાક કુવાઓ ગટર સાથે મળેલા હોય છે અને તેવા કુવાઓનાં પાણી પીવામાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે., જે કુવાઓ ઘણા છાળકા હોય છે તે કુવાનાં પાણી પીવા માટે બીલકુલ સારાં નથી, કારણકે તેમાં પાણી ફકત ઘટરોમાંથી ધોવાઇને આવે છે. મુખ્ય કરીને મોટાં શહેરો જ્યાં ગટરો બાંધેલી હોય છે ત્યાં થોડી ઉંડાણમાં પાણી ચળી આવે તે પાણી સોમાંથી નેવું ટકા પીવા લાયક હોતાં નથી.

કુવાનાં પાણી (*Well-water*)–કુવાનાં પાણી વારંવાર તપાસવાં જોઇએ. કુવાનાં પાણી બગડેલાં હોય તો જેટલાં માણસ તેમાંનું પાણી પીએ તેટલાં બધાંને 'ટાઇફોઇડ' નામની ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

કેક મકરૂમ (*Pastry*)–કેક, બીસકોટ, પઇ, પુડીંગ, વગેરે 'પેસ્ત્રી' ઉપરજ ગુજરાન કરવાનો વિચાર નુકસાનકારક છે. કોઇકોઇ વાર એ ચીજો ખાધી હોય તો કાંઇ નહિ. ઘરમાં સાદો 'પઇ' બનાવ્યો હોય તે સારો, પણ કેકવાળાને ત્યાં ફક્કડ મોંઘો 'પઇ' બનાવવામાં આવે તે ખાવો સારો નથી. પેસ્ત્રીની બનાવટ બનાવટમાં ઘણો ફરક રહેછે, અને ડાકટરોનું કહેવું ખુલ્લું છે, કે એ ચીજો બદહજમીઅત ઉત્તપન્ન કરનારી છે.

કેનપેપર (*Cayenne Pepper*)–એ એક જાતનાં મરચાં છે જે અમેરિકાના 'ગીની' ના મુલકના 'કેન' શેહેરમાં પહેલાં ઉગાડવામાં આવ્યાં હતાં. એ ઘણાં તીખાં હોય છે. એનો પાઉડર બજારમાં 'કેન પેપર' ના નામથી મળે છે. બજારૂ કેન પેપરમાં રાતો ગેરૂ, અથવા રાતી ઇંટરડીનો ભુકો, આટો અથવા એવીજ કાંઇ હલકી વસ્તુ ભેળવામાં આવે છે, વાસ્તે સસ્તાં કેન પેંપર લેતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી.

કેરી (*Mango*)—કેરી ફક્ત હિંદુસ્તાનમાંજ મળે છે. હિંદુસ્તાનના દરેક લોકો એ ફ્રુટ ઘણી હોંશથી ખાય છે. એના રસના તરેહવાર પકવાનો બનાવવામાં આવે છે. એ મધ્યમસર ખાવી સારી છે. કાચી કેરી અચાર કરવાનાં કામમાં વપરાય છે.

કેળાં (*Plantain*)–આ ફ્રુટ ખાઇ રહીને મોઢું સમારવા માટે જાણીતી છે. એમાં 'નાઇત્રોજન'નો ભાગ વધારે રહે છે. એ ખાધેલું જરપત કરવા માટે સારાં છે.

કોકો (*Cocoa*)–એ દક્ષિણ અમેરિકાની પેદાશ છે. કોકોનાં ઝાડ ઉપર સીંગ જેવા લાંબાં કોટલાંમાંથી કોકોના ઘણા દાણા નિકળે છે, જેને ભુજીને અમેરિકાનાં લોકો ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે વાપરે છે. હિંદુસ્તાનમાં જે કોકોનો ભુકો દાબડામાં વેચાય છે તે બીયાંને દળીને

આટો બનાવેલો હોય છે. જેમ ચાહ કાફી વપરાય છે તેમ કોકો વપરાય છે, પણ કોકોમાં વળી ચીકાસ રહે છે તેથી એ શરિરની ગરમી વધારે છે અને તાકાત આપે છે. દુધમાં બનાવેલું કોકોનું એક પ્યાલું નાસ્તા ઉપર કે રાતના ખાણા ઉપર લેવાથી અરધી ભૂખ મટે છે અને ખોરાકની ગરજ સારે છે. કેટલાંક માણસને કોકો પાચણ થતો નથી ને ગરમ પડે છે.

કોઠાની કબજીઆત, જુવો–**કબજીઆત કોઠાની.**

કોઠો–પેટનો (*Stomach*)–પેટનો કોઠો સાફ રાખવાની બાબદ પણ ઘણી અગત્યની છે. એવી રીતે કોઠો સુધારવો કે દરરોજ વખ્તસર કોઠો ખાલી થઇને સાફ થાય. ખુદરતમાં એટલી બધી નવાઇ છે કે જો તમે ચાહો તો પેટનો કોઠો ચોક્કસ વખ્તેજ ખાલી થાય, અને તે વખ્તેજ હાજત થાય. સઘળું આપણા હાથમાં છે. તમે જેમ કોઠાને કેળવો તેમ તે રહે છે. અંગબળની કસરતથી કોઠો નિયમીત રહે છે. કોઠાની કબજીઆતનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એટલું તો ખરૂં છે કે મહેનતુ માણસોનો કોઠો નિયમીત કામ કરે છે. ઘણા જુલાબ કે કબજીઆત તોડવા માટે તરેહવાર દવાઓ બનતાં સુધી લેવી નહિ, કારણકે તેથી પાચનશક્તિનો ઉલટો બગાડો થાય છે. સખ્ત જુલાબ તો બિલકુલ લેવો નહીં. જુલાબ હલકો લેવો. જરૂર પડે તો બે દહાડા હલકો જુલાબ લેવો પણ એક ઘણો સખ્ત જુલાબ એકદમ લેવો નહીં. પરંતુ જો જીંદગીમાં નિયમીત કામ કરવાની ટેવ પડી હોય તો કોઠો પણ નિયમીત કામ કરશે, અને ખુદરતી રાહે રહેશે.

કોર્નફ્લોર (*Corn-flour*)—બચ્ચાંઓને ' કોર્નફ્લોર ' આપવામાં આવે છેં પણ તેમાં મોટી ભૂલ છે. ' કોર્નફ્લોર 'માં શરિરને પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઇ નથી. ચોક્કસ અનાજનો પુષ્ટીકારક તત્વ કાઢી લીધા પછી જે કાંજી રહે છે તેને ' કોર્નફ્લોર ' કહે છે. દુધ ખાંડમાં ભેળીને કોર્નફ્લોર આપ્યો હોય તો ફિકર નહીં.

કોબી (*Cabbage*)—કોબી ખાવામાં સારી છે, પણ તે બાફીને ખાવાથી સેહલાઇથી પાચણ થાય છે. કોબી તેમજ બીજી વનસ્પતીને

જોઇએ તે કરતાં વધારે ઉકાળી હોય તો સેહલાઇથી પાચન થતી નથી. સલગમ કરતાં કોબી વધારે ગુણકારક છે. કોબીમાં ચોક્કસ ભાગ તેલનો રહે છે અને તે તેલને લીધે કોબીમાં વાસ રહે છે. જો બે વાર જુદાં જુદાં પાણીમાં બાફવામાં આવે તો કોબીનો વાસ ઓછો થાય છે.

કોલમી (*Shrimps*)—કોલમી, સાન, કાલુ, વગેરે કોટલાંવાલી માછલીઓ બરાબર રંધાયલી હોય તોજ ખાવી, નહીં તો એ ખાવાથી ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થાય છે.

કોલસાનો તાર (*Coal–tar*)—એ ખરાબ હવા અને ગંધકી દૂર કરનાર છે. એમાંથી 'નફ્થા' (*naphtha*) નામનું તેલ નિકળે છે. કોલસાના તારમાં કારબોલીક આસીડનો પણ અંશ રહે છે, તેને લીધે એ જીવજંતુને મારનારી દવા તરીકે તેમજ ખરાબ વાસ અને ગંધકી દૂર કરવા માટે અતી અગત્યની વસ્તુ કહેવાય. કોલસાના તારમાંથી હાલના રસાયણશાસ્ત્રીઓ અને દવા બનાવનારાઓ ઘણી જાતની બનાવટનો માલ ઉપજાવીને બજારમાં વેચેછે.

કોલસાનો પરડો (*Charcoal Air–filters*)—હવા સુધારવા માટે ઘણાં ઘરોમાં, મોરીઓ આગળ, વાડા આગળ, અને જ્યાંથી ખરાબ વાસ આવતી હોય ત્યાં 'ચારકોલ'નો પરડો રાખવામાં આવે છે. તારની ગુંથેલી બે ઝાળીની વચ્ચે 'ચારકોલ'નો ભુકો ભરીને તે જ્યાંથી વાસ આવતી હોય ત્યાં ગોઠવવામાં આવે છે. એક બાજુથી ખરાબ હવા તેમાંથી પસાર થઇને સ્વચ્છ થઇને બીજી બાજુ નિકળે છે. એવો કોલસાનો પરડો જ્યાં સુધી સુક્કો રહે છે અને જ્યાં સુધી તેમાં ભીનાસ પેવસ થતો નથી ત્યાં સુધી ખરાબ હવાને ગાળીને સ્વચ્છ બનાવવાનો ગુણ ધરાવે છે.

કોલસાની રજકણ (*Particles Of Coal*)—કોલસાની ખાણમાં કામ કરતાં એની રજકણ દમમાં જવાથી ફેફસાં કાળાં રંગના થાય છે. કોલસાની ખાણમાં હવા આવજાવ કરવાના મારગ હાલ મુકવામાં

આવે છે તેથી એની રજકણો દમમાં જવાના થોડા સંભવ છે તે છતાં એની રજકણો ઝાઝી દમમાં જવાથી ફેફસાંને તહરેવાર પ્રકારનાં દરદ થાય છે.

કોલસો કોહવાટ અટકાવે છે (*Charcoal Is Antiseptic*)—ચારકોલથી મુવેલું માંસ કોહતું અટકે છે. માંસનો ખોરાક ગોસ્ત વગેરે સાચવી રાખવાના કામ માટે ' ચારકોલ ' વપરાય છે. એક મુડદું કોહીને વાસ મારતું હોય તેની ઉપર ' ચારકોલ'ના ભુકાનું પડ કીધું હોય તો કોહેલાં માંસમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસ આવતી બંધ થશે.

કોલસો ખરાબ હવા દુર કરે છે (*Charcoal As Disinfectant*)—એ કોલસાનું પડ કીધાથી તેનાથી થતો ગંધારો દૂર થાય છે. ઘણા દેશોમાં નરકના ' ડીપો ' આગળ ' ચારકોલ'નો વપરાસ થાય છે. એક બારીક નાકાંવાળી ઝાળીમાં ' ચારકોલ'નો ભુકો ભરીને ચોક્કસ બંધબેસ્તી જગે ગોઠવવામાં આવે છે. તે ઝાળીમાંથી પસાર થયલી હવા સઘળી સ્વચ્છ રહે છે. ઑસ્પીટાલના વાહડકાપ કરવાના ઓરડામાં, વાહણના ભંડારીઆમાં, અને ગટરોની પડોસમાં આવી ગોઠવણ કરવામાં આવે તો ફાયદાકારક છે.

કોલસો-ઝેરના ઉતાર તરીકે (*Charcoal As Antidote For Poisons*)—કેટલાંક વનસ્પતીનાં ઝેરો જેવાં કે અફીમ, મોરફીઆ, સ્ત્રીકનીઆ, વગેરે ઉપર 'ચારકોલ 'નો ભુકો પાણીમાં દોહીને પીવાડીદેવો, જેથી કોલસો પેટમાં જતાંને વાર લોહીમાંથી ઝેરની અસર ચુસી લેશે.

કોલસો રંગ ચુસી લે છે (*Charcoal Decolourizes*)—થોડાં પાણીમાં અથવા ' પોર્ટવાઇન'માં સાહી ભેળો ને પછી તે પાણીને અથવા 'વાઇનને લાકડાંના ' ચારકોલ 'માંથી ગાળશો તો તેમાંથી સાહીનો વાસ, સ્વાદ અને રંગ ત્રણુડે નાબુદ થશે.

કોલસો-લાકડાંનો (*Charcoal*)—એનામાં જીવજંતુઓનો નાશ કરવાનો ગુણ રહે છે, તેમજ ' ચારકોલ 'થી ખરાબ હવા દૂર થાય છે. એ સસતો હોવાથી એની અગત્યતા વધે છે. એ કોલસો પોકળ હોવાને

લીધે એનામાં છિંદ્ર ઘણાં રહે છે અને એ છિંદ્રો વાટે ખરાબ હવા ચુસી લેછે. ખરાબ હવાવાળી જગ્યામાં 'ચારકોલ'નો ઢગ કરવાથી સઘળી હવા એ કોલસો ચુસી લઇને થોડી વારમાં તે જગાની હવા સ્વચ્છ થાય છે. જેમ સુકો અને નવો 'ચારકોલ' તેમ તેમાં ખરાબ હવા ચુસી લેવાનો વધારે ગુણ રહે છે. 'ચારકોલ' ઘણી જાતના બને છે પણ લાકડાંનો 'ચારકોલ' સર્વથી સરસ છે.

કોલસો સ્વચ્છ બનાવે છે (*Charcoal Purifies*)—કોલસાના પડમાંથી પાણી ગાળવામાં આવે તો તે પાણી સ્વચ્છ થાય છે. ખાંડ બનાવનારાઓ કોલસાના પડમાંથી ખાંડનો સીરો ગાળીને ભુરી ખાંડને સફેદ બનાવે છે. દારૂ બનાવનારાઓ પણ એવીજ રીતે 'એલ' અને 'પોરટર ગાળે છે, જેથી સ્વચ્છ બનાવવા સાથે તેમાંનો રંગ કાહડી નાખે છે.

કોહવાટ અટકાવનારા પદાર્થો (*Antiseptics*)—ફલફલાદી, ભાજીપાળો, માંસ વગેરેને કોહતાં અટકાવનારા પદાર્થો ઘણા છે. ગોસ્ત અથવા માંસને કોહતું અટકાવવા નીમક લગાડવામાં આવે છે; ફલને ભરી રાખવાં હોય તો ખાંડના શીરામાં રાખે છે, જે પછી મુરબ્બાના નામથી ઓળખાય છે; સરકો અઠાણા ભરવામાં વપરાય છે.

ખજુર (*Date*)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એમાં પુષ્કળ મીઠાસ રહે છે. આરબ લોકો, અને ઉત્તર આફ્રિકાના રહીસો ખજુર ખોરાક તરીકે વાપરે છે. એકલા ખજુર ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. ખજુર ગરમ અને શકતીવાળો ખોરાક છે.

ખડતલપણું (*Roughing It*)—જેઓએ શેહેરમાં એશઆરામમાં જીંદગી ગુજારી હોય, તેઓ ખડતલ જીંદગીમાં પડવા માંગતા હોય, તો તેઓએ મધ્યમપણાની હદ રાખીને રફતે રફતે ખડતલ બનવાનો વિચાર રાખવો. નહીં તો તેમના જીવની ખ્વારી થવાનો સંભવ છે. જેને કોઇ દિવસ થાક ચઢેલી નહી તેને એકદમ થાક ચઢે તો તેમાંથી

ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. તેમજ જેણે તડકામાં મુસાફરી કીધેલી નહી તે જો એકદમ તડકામાં ફરવા માંડે તો તેમાંથી ઘણી ગંભીર ખરાબી થાય છે. જેણે પવન ખમેલો નહી ને એકદમ પવનમાં રહે તેને પણ ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થાય છે. કાંઇ પણ ટેવ પાડવી હોય તે રફતે રફતેજ પાડવામાં ડાહાપણ છે.

ખડબુચું (*Melon*)—નબળી હોજરીને માટે એ ફળ સારૂં નથી. એ ખાવાની કોઇને ઝાઝી ભલામણ થતી નથી, પણ જેઓ ખાય તેઓને પુષ્કળ સુંઠનાં ભુકામાં બોલીને ખાવાની ભલામણ એક ડાકટર કરે છે.

ખબુતર, જુવો–**કબુતર.**

ખરજવું (*Itches*)—એક જાતની કીડ થાય છે તે મૂખ્ય કરીને આંગળાની પછવાડે બે આંગળાની વચમાં સાંધામાં થાય છે તે જલદીથી સારી થતી નથી. આયાના હાથ ઉપર એવી કીડ હોય તો બચ્ચાંને તેણીના હાથમાં સોંપવું નહી. જો કોઇને એ કીડ થયલી માલમ પડે તો તેને 'શેકહેન્ડ' કરવી નહી. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં એ એક જાતનો અતીઘણો નાનો કીડો હોય છે અને જો ભોગ જોગે એ કીડની માદા કોઇને ઉડી તો તે એક કીડમાંથી એક લાખ કીડ જન્મે છે અને જો બરાબર ચાંપતા ઉપાયો નહી લીધા તો એ કીડ એકદમ સારી થતી નથી.

ખવાસ–માણસ જાતનો (*Temperament*)–જુદાં જુદાં માણસોનો ખવાસ જુદો જુદો રહે છે, અને તે ઉપર જીંદગીની કેટલીક બાબદો આધાર રાખે છે. જેવો માણસનો ખવાસ તેમ તેને રાતે તેવીજ ઉંઘ આવે છે. ઉંઘને માણસ જાતના ખવાસ સાથે સંબંધ છે. તેજ પ્રમાણે માણસનો જેવો ખવાસ તેવાં તેને દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે, કારણ કે દુઃખ દરદો પણ માણસના ખવાસ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વળી દુઃખદરદોને સાજાં થવાનો વખત પણ માણસના ખવાસ સાથે નીસબત ધરાવે છે. ચોકકસ ખવાસના માણસને હોજરીનાં દરદ, તો બીજી જાતના

ખવાસના માણુસોને ભેજાનાં, તો વળી ત્રીજી જાતના ખવાસનાં માણુસોને હ્રદય અને ફેફસાંના દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ વધતો ઓછો રહે છે.

ખહીનું એક કારણ (*A Cause Of Consumption*)–એક ફ્રેંચ જાણીતો ડાકટર જેણે છાતીનાં દરદોનો ખાસ અભ્યાસ કીધો છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છેઃ–"તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે મોટે ભાગે છાતીનાં દરદો ખરાબ હવાથી થાય છે. આખો વખત ખરાબ હવામાં રહે તેમનેજ એ દરદો લાગુ પડે છે એમ નથી. દરરોજ એક બે કલાક પણ ખરાબ હવા દમમાં લીધી તો ફેફસાં અને છાતી બગડે છે. ઘણી વખત જે લોકો આખો દહાડો બાહેર ખુલ્લી હવામાં ફરે છે, તેમને ખહી અને એવાંજ છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ જયાં હવા બરાબર આવ જાવ કરતી નથી ત્યાં સુવે છે."

ખાંડ (*Sugar*)—એ ગુણકારી તેમજ માંસ વધારનારી વસ્તુ છે, અને તેથી બીજા પદાર્થોમાં ભેળીને ખાઇએ છીએ. કહે છે કે મોટાં મોટાં ખાંડના કારખાનાઓમાં મોસમમાં મજુરો સખ્ત વહીતરૂં કરે છે, તે છતાં તેઓનાં શરિરનું વજન વધે છે, અને તેનું કારણ કહે છે કે તેઓને ખાંડ ઘણી ખાવાની મળે છે તેને લીધે છે. ખાંડ ઘણા જથ્થામાં ખાવી સારી નથી, તેમજ ખાંડ એકલી ખાવી સારી નથી. ખાંડના એકલા ખોરાક ઉપર રહેવાની કોશેશ કરવી નુકસાનકારક છે, તે એક વિદ્વાને અખતરા કરીને બતાવી આપ્યું છે. તેણે કેટલાક કુતરાઓને ખાંડના ખોરાક ઉપર રાખ્યા. તે કુતરાઓને પેહલાં તો કોઇ કોઈ વખત ખાંડ ખવાડીને ખાંડ ખાવાની ટેવ પાડી, ને તે કુતરાઓને ખાંડ ભાવવા લાગી. ત્યારેજ તેમને આખા દિવસમાં ખાંડ સિવાય બીજું કશું આપવામાં આવ્યું નહી. થોડાક દિવસ તો ખાંડ ઉપર તે કુતરાઓ ઠીક રહ્યા, પણ ત્યારપછી તેમનું જોર અને માંસ ઉતરવા માંડયું, અને પેહલી અસર તેમની આંખપર થઇ. આંખ ઉપર ઘાબા પડયાં અને તેમાંથી આંખમાં નાંકાં પડયાં, ને આંખ જતી રહી અને છેવટે તેઓનાં મરણ નિપજ્યાં.

થોડા જથ્થામાં ખાંડનો વપરાસ સ્વાદને સુધારે છે. કેટલીક તરકારીમાં થોડી ખાંડ નાખવાથી તે ખાવાને મજાહ પડે છે. જેમ કેટલીક ચીજોમાં નીમક વાપરીએ છીએ તેમ કેટલીક ચીજોમાં ખાંડ વાપરી હોય તો તે સારૂં છે. કેટલાંક પીણામાં ખાંડનો અંશ આવે છે. કેટલાંક પીણામાં ખાંડનો ઉપયોગ અવશ્ય થાય છે. ચાહ, કાફી, કોકો, લેમોનેડ વગેરેમાં ખાંડ જરૂર વપરાય છે.

ખાંડ હોજરીમાં જલદી મળી જાય છે, પણ બાદીની દેહવાળાંઓ અને જેમને બદહજમીઅતનો રોગ હોય તેમને ખાંડનો ઉપયોગ નુકસાન કરે છે. તેઓ જે મીઠાસ ખાય છે તેથી હોજરીમાં ખતાસ પેદા થાય છે. બદહજમીઅતવાળાંઓને મીઠાસથી પેટમાં પવન વધુ દોડે છે અને ખાટા ઓડકાર આવે છે. એવાંઓ મીઠાસ જેમ ઓછો ખાય તેમ સારૂં.

કેટલેક ઠેકાણેથી એમ કેહવામાં આવે છે કે મીઠાસ ખાધાથી દાંત બગડે છે પણ એ હજી સત્તાવાર રીતે પુરવાર થયું નથી.

જે ચીજ મીઠી હોય ને તેમાં ખાંડનો તત્વ હોય તે બધી ખાવાની ચીજો છે એમ નહી સમજવું. ખુદરતમાં કેટલાંક ઝેરો છે તેમાં પણ મીઠાસ યાને ખાંડનો તત્વ હોય છે. દાખલા તરીકે 'સુગર ઑફ લેડ' (*sugar–of–lead*) એક ઝેર છે. 'ગ્લુસીના' નામનો તત્વ પણ મીઠાસ ધરાવે છે, અને એવા અનેક દાખલા આપી શકાય છે.

મધ, દરાખ અને બીજાં કેટલાંક ફળોમાં ખાંડનો ભાગ છે, પણ હાલ શેરડી, બીટરૂટ, મકાઇ વગેરેમાંથી ખાંડ બનાવવામાં આવે છે. હાલ પટેટામાંથી પણ ખાંડ બનાવવામાં આવે છે.

ખાવાની વસ્તુઓ (*Articles Of Food*)—ખાવાની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં કેવા ગુણ છે તે ગુણો જાણવાની દરેકની ફરજ છે. ખાવાની વસ્તુઓ ઉપર તનદરોસ્તીનો આધાર છે, ને તનદરોસ્તી ઉપર તન અને મનની શક્તીનો આધાર રહે છે. ખોરાકના ગુણ દોષ નહી જાણ્યે તો તન અને મન મજબુત થવામાં હરકત નડે. ખાવા પીવાની

સમજણુ ધરાવનાર શખ્સ લાંબી જીંદગી કાહડી શકે છે. આંખ મીચીને ખાનાર પીનારની તનદરેાસ્તી જલદી બગડે છે.

ખાવું-કેટલું? (*Right Quantity Of Food*)—તનદરેાસ્તી વિષે અનેક લખનારાઓએ એ બાબદ ઉપર ઘણેા વખત અને મેહનત લીધી છે. દરેક ચીજ કેટલી ખાવી કે જેથી તનદરેાસ્તી જળવાઇ રહે તે તેઓએ નક્કી કર્યું છે. તેનેા મુખ્ય સાર એ છે કે દરેક મેાટાં પુર તનદરેા-સ્તીવાળાં આદમીઓને હરરેાજ ચેાવીસ કલાકમાં એક રતલ જેટલાં માંસ ઇંડા જોઇએ, બે રતલ પાંઉ, બે રતલ પટેટા, અથવા એવીજ બીજી અનાજ તરકારી, પા રતલ માખણ અથવા ઘી કે ચરબી. એ તેા પુર તનદરેાસ્ત અને પુખ્ત વયના માણુસને માટે છે. જો તેને પેાતાનું શરિર અને જોર ટકાવી રાખવું હેાય તેા તેણે ત્રણ વખત મળીને ચેાવીસ કલાકમાં એટલેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. એથી વધારે ખાધું તેા હેાજરી, કલેજું, આતરડાં બગડવાનેા સંભવ છે, અને તેમાંથી બાદી, પીત્ત, ઝાડા, અને કબજીઆતના રેાગ થવાનેા સંભવ છે અને જેથી લાંબી જીંદગી ટુંકી થવાનેા સંભવ છે. પણ દરેક દેશમાં અને દરેક છુટા આદમીને સઘળાંઓને માટે જુદા જુદા સંજોગમાં ખાવાની હદ જુદી જુદી રહે છે. જંગલીઓ ગમે તેમ ખાઇને રહે પણ સુધરેલા મુલકેામાં દરેક જણ પેાતાની હાલત અને સંજોગ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

વળી મેહનત ઉપર ખેારાકનેા મેાટેા આધાર છે. એક તદન આળસુ અને નકામાં માણુસને ઉપર જણાવેલા ખેારાકનેા પા ભાગ બસ છે, જ્યારે એક મેહનતુ મજુર કે ખેડુતને તેથી બમણેા ખેારાક પણ પચે.

વળી જુદા જુદા મુલકેાની હવા ઉપર ભુખનેા આધાર છે. ઠંડા મુલકમાં માંસનેા ખેારાક વધારે જોઇએ છે અને તે જલદી પચે છે.

એક સાધારણ કાયદેા લઇએ તેા મરદ કરતાં ઓરત નવ દશાંશ ખાય છે. દસ વરસનાં છેાકરાંને મેાટાં માણુસ કરતાં અરધેા ખેારાક જોઇએ. સેાળ વરસનાં છેાકરાંઓને પુખ્ત વયની ઓરત જેટલેા ખેારાક જોઇએ.

દરેક માણુસની દેહ અને તેમના શરિરની સુખાકારી કે દુઃખ દરક ઉપર ખોરાકનો આધાર રહેવો જોઇએ.

• બેસીને દાહડો પસાર કરનારને ઘણો ખોરાક નહી જોઇએ. ભેજું દુઃખવીને અભ્યાસ કરનારને થોડો ખોરાક જોઇએ. અંગ કસીને આખો દાહડો પસીનો ઉતારનારને ઘણો ખોરાક જોઇએ.

એક સાધારણ કાયદો રાખવો કે દરરોજ એકનો એક ખોરાક લેવો નહી. દરરોજ ગોસ્ત, માછલી. તરકારી વગેરે વગેરે સઘળું આજે કાંઇ ને કાલે કાંઇ ખાવું. ખોરાક અવારનવાર બદલવામાં ફાયદા સમાયલા છે.

ખાવું-કેવું? (*Right Variety of Food*)--દહાડામાં ત્રણ વાર ખાવું બસ છે, પણ દરેક વખતે કેટલું ખાવું તેનો નિયમ બધાંને લાગુ પડી શકતો નથી. દરેકે ભૂખ પ્રમાણે ખાવું સાથી સરસ માર્ગ એ છે કે એ ભુકાની જગા રાખીને ઉઠવું. શું ખાવું ને શું નહીં ખાવું તે સર્વની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ જે માફક આવે તે ખાવું ને જે નહી માફક આવે તેની ઉપર પ્રીત રાખવી નહી. ખુદરતનો ફાંટો એમાં પણ જણાય છે. ઘણી સરસ ખાવા લાયક વસ્તુ એકને માફક આવે છે ને તેજ ચીજ કોઇ બીજાને માફક આવતી નથી. 'કવીનાઇન' જેવી દવા પણ કોઇને માફક આવતી નથી ને તેથી દીલ ઉપર કેટલાકને ચામડી ઉપર ફુટી નિકળે છે. કોઇને કાકડી ચીભડાં માફક આવે છે ને કોઇને બીલકુલ માફક આવતાં નથી. કોઇને આઇસક્રીમ કાંય ભાવે ને બીજાને આઇસક્રીમ ખાવા તરફ અભાવ શામાટે તેનો સબબ કોઇથી આપી શકાતો નથી; ફકત એ શોખની વાત છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકને એક ચીજ દરરોજ ખાવી નહી. જેમ બને તેમ ખોરાક જુદો જુદો અને ફેરવી ફેરવીને લેવો, અને એ કાનુન તનદરોસ્તીને અનુસરતો છે. એકની એક ચીજ ખાતાં મોંહ ભાગી જાય છે અને કાંઇને કાંઇ નવી ચીજ ખાવાને મન થાય છે. બનતાં સુધી એકને એક વાણી ખાવી નહી. એકજ ચીજ ઉપર લાંબો વખત રહેનાર ગમે એવો પીલતન બાંધાનો

હોય તોપણ તેની દેહ થોડા વરસમાં લથડે છે, એમ પૂરવાર થયું છે, વાસ્તે જુદી જુદી વાણી પકાવવી. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પુરવાર થઈ ચુકી છે. ઉમર, માણસનું કદ, ધંધો, દેશ અને રૂતુ એ સઘળા ઉપર ખોરાક કેટલા જથ્થામાં લેવો તેનો આધાર રહે છે.

ખીલ (*Pimples*)—મોઢાં ઉપર કોઇ કોઇને ખીલ થાય છે. મૂખ્ય કરીને જેઓના દિલમાં જુવાનીનું લોહી ઉછળતું હોય તેમનાં મોં ઉપર ખીલ થાય છે. એ દેખાડે છે કે તેમનામાં લોહીનો અંશ ઝાઝો છે. ડાકટરોના મત પ્રમાણે એ ખીલોને છેડવા નહીં, કારણકે સંસારમાં પડયા પછી એ ખીલો પોતાની મેળે નાબુદ થાય છે. વળી એને છેડવાથી કોઇ કોઇ વાર મોંની ચામડી ઉલટી બગડે છે.

ખુંધ (*Hump-back*)—બરડાનું હાડકું વળેલું હોય છે તેને લીધે બરડા ઉપર ખુંધ નિકળે છે.

ખુશાલી (*Joy*)—એ એક જાતનું અમૃત છે. માણસ ખુશાલ સ્વભાવથી જેટલું તનદરોસ્ત રહી શકે છે તેટલું તનદરોસ્ત ખોરાકથી કે હવા કે દવાથી રહી નહી શકશે. જે કોઇ ખાઇ પીને ખુદરતની બલીહારી અને લીલોતરી વચ્ચે ખુશાલીમાં જીંદગી કાહડે તેના જેવો બીજો સુખી નહી. ખુશાલી જેવી બીજી કોઇપણ શકતીની દવા નથી.

ખુશાલીની અસર (*Effect Of Joy*)—ખુશાલીથી માણસને અસાધારણ મજાહ મળે છે, અને તેનામાં અજાયબ તેજી આવે છે. એથી હૃદય ખીલે છે, અને લોહીનો ફેરાવો છુટથી અને જોરમાં થાય છે; આંખો ચમકી રહે છે. આખા શરીરમા સંતોષ અને નરમાસની લાગણી ઉતપન્ન થાય છે; દુઃખથી રીબતાં કેટલાક દરદીઓને ખુશાલી ઉતપન થવાથી તેઓના દુઃખો ન ધારેલા વખતમાં સાજાં થાય છે. ખુશાલીથી માણસ રંગીલો, અને આનંદી બને છે. ખાવા પીવાના કાનુનો સાચવવાથી, તેમજ હોજરીને સાફ રાખવાથી, તેમજ ચામડી સફાઇ ભરેલી રાખવાથી શરીરને જે સુખ થાય છે, તે સુખથી માણસને ખુશાલી આવી શકે છે. સુકી હવા માણસનો જીવ ખુશ કરે છે.

ખુશાલી-બેહદ (*Joy To Excess*)—બેહદ ખુશાલીથી ઘણું નુકસાન થાય છે. હદ બાહેરની ખુશાલીથી તત્કાલ મોહોત નીપજયાં છે. અતી ઘણી ખુશાલીથી, જેમ ગમગીનીથી થાય છે તેમ, રાતે ઉંઘમાં ખલલ થાય છે, અને પસીનો પુષ્કળ પડે છે. ખુશાલીની ખબર પણ કોઇને એકદમ આપવી નહીં. આસ્તે રહીને અથવા રફતે રફતે ખુશાલી વધે તેમ સારૂં, નહીં તો અતીઘણી બેહદ ખુશાલીથી ગંભીર પરિણામ આવે છે. અતીઘણી ખુશાલી અને અતીઘણી દલગીરી એ બન્નેની અસર એકસરખી છે.

ખોપરી (*Skull*)—કુદરતે આ એક જાતનું નવાઇ જેવું વાસણ બનાવ્યું છે અને એમાં ભેજું સાચવ્યું છે. પોચું પણ ઉપયોગી ભેજું આ અજાયબ બનાવટના હાડકાનાં ગાળામાં કુદરતે રાખ્યું છે, કે જેથી માણસ પડે ખડે તોપણ અંદરનાં ભેજાંને એકદમ અડચણ થાય નહી. મરદની ખોપરી કરતાં ઓરતની ખોપરી નાની હોય છે, તેમજ ઓરતની ખોપરીનો અંદરનો ગાળો પણ સેંકડે દસ ટકા જેટલો નાનો રહે છે.

ખોરાક (*Food*)-નિચલી ચીજો જીંદગી ટકાવા જરૂરની છે. તરકારી, ગોસ્ત, પાણી, નીમક, ખાંડ, ખતાસ, કાંજી, ઇંડાં, દુધ. દારૂ વગેરે કેફી પીણા ડાકટરોની ફરમાસથી પીવાં. એ પીણાં કાંઇ જીંદગીને માટે જરૂરનાં નથી. ચાહ કાફી શરીરની સુસ્તી દુર કરવા માટે છે. અફીણ અને તંબાકુ નીશા લાવવા માટે છે.

ખોરાક અને અભ્યાસ (*Food And Study Of Children*)—કેટલાકોનો વિચાર એવો છે કે ખોરાક અને અભ્યાસને વેર છે અને ઘણો ખોરાક લીધાથી મગજને નબળાઇ થાય છે, અને એમ ધારીને તેઓ એવાં સેવટ ઉપર આવે છે કે જેઓ વધારે સારો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ ઓછો ખોરાક લેવો. આ વિચારમાં વજુદ નથી તેમજ એમાં અક્કલનો અંશ નથી. શરિર સાથે મગજ જોડાયલું છે તેથી શરિરે કાંઇ ગુનાહ કર્યો નથી. પરમેશ્વરે બન્નેને સાથે જોડેલાં છે,

અને તેથી શરિરને ઓછો ખોરાક આપવો અને મગજ પાસે વધારે કામ લેવું એ મોહતને ધિમેધિમે આગલ તેડવા જેવું છે. જે થોડો અને અપુર્ણ ખોરાક લેવામાં આવે તે તો મગજને પોષે છે, અને શરિરને માટે કાંઇ બાકી રહેતું નથી અને તેથી શરિર દુબળું બને છે, અને વારંવાર ખહી જેવા રોગોનો પાયો નખાય છે. કબુલ કરીએ છીએ કે થોડા દાખલા એવા મળી આવશે કે જેઓને કાંઇ કામધંધો નહી હોય ને બેસીને દાહડો કાહડતાં હોય તેઓને થોડો ખોરાક માફક આવે છે, પણ એ કાંઇ સામાન્ય કાયદો નથી. મોટા ભાગને અપુર્ણ ખોરાક લીધાથી નબળાઇ, ખહી, ઉદાસી અને ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. વીસ વરસની અંદરનાં છોકરાંને અપુર્ણ ખોરાક આપવો એ તદન બેવકુફાઇ અને મુર્ખાઇ ભરેલું છે.

ખોરાક અને કસરત (*Food and Exercise*)—કસરતશાળામાં જવાની મતલબ એ છે કે શરિરમાં ચરબી હોય તે ઓછી કરવી, આંગ કસીને મોટું અને મજબુત કરવું, અને વજન ઉંચકવાની શકિતમાં અને સહનશક્તિમાં વધારો કરવો. કસરતશાળાના નામીચા ઉસ્તાદોએ પોતાના ચેલાઓને ઉપલી મતલબ પાર પાડવા માટે કેવી રીતનો ખોરાક આપવો તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે નિચે પ્રમાણે છેઃ—

નાનાં બકરાનું ગોસ્ત અથવા પાતલી અને નાની ગાયનું ગોસ્ત; વાસી પાંઉ, પટેટા અને બીજી તરકારી થોડી થોડી; ચાહ, કાફી અને બીર અથવા વાઇન ઘણો થોડો લેવો. એ સિવાય બીજો ચરબીનો કે મીઠાસવાળો પદાર્થ ઝાઝો ખાવો નહીં.

ખોરાક અને દોંગાં માણસો (*Food And Fat Persons*) માંસમાં કુકકરનું અને વાછરડાનું ગોસ્ત નહી ખાવું. ઇંડાં બાફેલાં નહી લેવાં. ચાહમાં દુધ, ખાંડ નહી વાપરવી. તરકારીમાં પટેટા, ગાજર, બીટ-રૂટ, અને માછલીમાં બોઇ, રામસ નહી ખાવી. દારૂમાં બીર, પોરટર, ચમપેન નહી પીવો. એ સઘળી ચીજો ચરબીનો વધારો કરે છે, માટે જાડાં

માણસો જેઓ પોતાની ચરબી તાવવા કે ઘટાડવા માગતાં હોય તેઓએ એ ચીજોથી દૂર રહેવું.

ખોરાક અને પાચનશકિત (*Food And Digestibility*)–જુદી જુદી ખાવાની ચીજો અને જુદા જુદા ખોરાકો હોજરીમાં પચતાં એકસરખો વખત લાગતો નથી. વૈદક વિદયાએ અખતરા કરી જોયા છે તે ઉપરથી જુદી જુદી વસ્તુઓ પચતાં જુદો જુદો વખત લાગે છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે:—

ખોરાકનાં નામ.	કેમ પકાવેલું.	પચવાનો વખત.	
		કo	મીo
ચોખા (ચાવલ)	બાફેલા	૧	૦
સપરચંદ (મીઠાં)	કાચાં	૧	૩૦
સાબુચોખા	બાફેલા	૧	૪૫
જવ	બાફેલા	૨	૦
કોબી (સરકામાં)	કાચી	૨	૦
સ્પન્‌જ કેક	ભુજેલું	૨	૩૦
પટેટા	રોસ્ત કીધેલા	૨	૩૦
પટેટા	ભુજેલા	૨	૩૩
ગાજર	બાફેલું	૩	૧૫
બીટરૂટ	બાફેલું	૩	૪૫
કોબી	બાફેલી	૪	૦
ઈંડાં (કાલવેલાં)	કાચાં	૧	૩૦
ભેજું	બાફેલું	૧	૪૫
બળદની કલેજી	રાંધેલી	૨	૦
ઈંડાં	રોસ્ટ કીધેલાં	૨	૧૫
ટરકીનું માંસ	બાફેલું	૨	૨૫
બકરાનું ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેલું	૨	૧૫

ઘેટાનું ગોસ્ત	રાંધેલું	૨	૩૦
કુકરનું બચ્ચું	રોસ્ટ કીધેલું	૨	૬૦
મરઘીનાં પીલાં	રાંધેલા	૨	૪૫
ગાયનું ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેલું	૩	૦
ગાયનું ગોસ્ત	બાફેલું	૨	૪૫
કાલુ માછલી	રાંધેલી	૩	૩૦
પનીર વેલાતી	કાચું	૩	૩૦
ઈંડાં	બાફેલાં	૩	૩૦
ગાયનું ગોસ્ત	રાંધેલું (Fried)	૪	૦
કુકરનું ગોસ્ત (મોટું)	રોસ્ટ કીધેલું	૫	૦

ખોરાક અને શરીરનું પોષણ (*Food And Nutrition*)—જે માણસની હોજરી તનદરોસ્ત તે માણસ દરેક રીતે તનદરોસ્ત હોય છે. જેની પાચનશકતી સારી તેની ભૂખ સારી, અને જેની પાસે એ એ ચીજ હોય તેની તનદરોસ્તી સારી. ચીરડાઉ સ્વભાવ, નાસીપાસી, અને સાધારણ શરિરની અસુખાકારીનું કારણ જોશો તો ખોરાક પચતો નહી હોવો જોઇએ, અને એ અસુખાકારીનું મૂળ જોશો તો સ્વાદદાર પકવાનમાં અને મીઠાઇ મેવામાં મળી આવશે. દુન્યાંમાં લશકરી સીપાઇઓ લડાઇમાં જેટલા જીવ લે છે તેટલા, બલકે તેથી વધારે, જીવ લેવાનો દોષ હુસ્યાર બાવરચી, કેકવાળા, અને મીઠાઇવાળાઓ ઉપર લાગુ પાડી શકાય.

જોકે માણસને પેહલી જરૂર હવા, પાણી, અને ઉંઘની છે. ખોરાક ચોથે દરજજે આવે છે, કારણકે ખોરાક વગર ભૂખમરાથી "થોડા" દિવસ જીવી શકાય છે. ભૂખમરાથી વધતામાં વધતા એક પુર ચરબીવાળો માણસ બે અઠવાડીઆં સુધી જીવી શકે છે, અલબતાં રીબી રીબીને.

ખોરાક–ઉમરના પ્રમાણમાં (*Food In Proportion To Age*)—બુઢાંઓ કરતાં જુવાનીઆંઓને વધારે ખોરાક જોઇએ. પચીસ અથવા ત્રીસ વરસ સુધી શરિર વધે છે, અને કેટલાંક જણનો બાંધો ત્રીસ વરસની

ઉમરે પણ પુખ્ત થતો નથી. બચપણમાં શરીર જલદી વધે છે અને તે વખતે બચ્ચાંઓને ઘણો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો જોઇએ. મોટાંઓ કરતાં બચ્ચાંઓને દિવસમાં વારંવાર ખાવાનું આપવું જોઇએ, અને બચ્ચાં રાત્રે ભુખ્યાં રહે તો સહવારે હલકાં ઉઠશે એવો ખ્યાલ મનમાંથી દૂર કરીને બચ્ચાંને બિલકુલ ભુખ્યું રાખવું નહીં. જેમ બચ્ચાંઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક નિયમસર આપવામાં આવે તેમ તેઓનું શરીર મનમાનતી રીતે પોષાય છે. બચ્ચાંઓને કેવી રીતે ખોરાક આપવો તેનું જ્ઞાન માબાપોએ મેળવવું જોઇએ, કારણ કે એવાં તેમનાં જ્ઞાન ઉપર બચ્ચાંઓની શરિર સુખાકારી અને બચ્યાંનું સઘળું ભવિષ્ય લટકેલું રહેછે.

ખોરાક—જોઇએ તે કરતાં ઓછો,—જુવો, **ઓછો ખોરાક.**

ખોરાક—બાળકોનો,—જુવો, **બાળકોનો ખોરાક.**

ખોરાક—બુઢાપણમાં (*Food In Old Age*)—બુઢાઓએ ખોરાક લેવો તેમાં બે મૂખ્ય બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું. એક તો ખોરાક પુષ્ટીકારક હોવો જોઇએ. બીજું તે ખોરાક સેહલાઇથી જરપત થાય એવો જોઇએ. બુઢાપણમાં હોજરીને જેમ બને તેમ તકલીફ ઓછી થાય તેમ સારૂં. એ માટે ઘણો નક્કર ખોરાક બુઢાઓ માટે સારો નહી કહેવાય. રસ પાણી અથવા પાતળો ખોરાક તેમને માટે ઠીક કહેવાય. ઘાડો સેરવો, 'હાફ્બૉઇલ' ઇંડાં તેમને માટે ઠીક કહેવાય. હલકાં (પાચન થઇ શકે એવા) પુડીંગ, મરઘીનાં પીળાં અને એવો બીજો ખોરાક બુઢાઓને જરપત થઈ શકે છે. બીજા મોટાં જાનવરનાં ગોસ્ત બુઢાંઓની હોજરીમાં પાચન થતાં વખત લાગે છે. ભારી અને જરપત નહી થઇ શકે તેવો ખોરાક બુઢાંઓએ લેવોજ નહી. તરેહવાર લેહેજતદાર પકવાનો, તરેહવાર પેસ્ત્રીં વગેરે જરપત થવામાં બહુ ભારી છે. બુઢાઓને જથ્થામાં થોડો પણ સંગીન પુષ્ટીકારક ખોરાક જોઇએ. આટલું છતાં જે ચીજ બુઢાઓ પોતાને માફક આવતી સમજતા હોય તેઓને તે ચીજ ખાવા દેવી. દરેક બુઢું માણસ પોતાને માટે કઇ ચીજ બહેતર છે તે સમજી શકે છે

પોતાના જુવાનીના દીવસોમાં જે ચીજ તેમને વધારે માફક આવતી હોય તેવી ચીજ ઉપર વધારે લક્ષ આપવું. ફલાણી ચીજ મને પાચન થતી નથી એમ સમજવા છતાં જે માણસ તે ચીજ ફકત પોતાના મોહના સ્વાદને સંતોષ આપવા ખાય તેના જેવો એવકુફ માણસ બીજો કોઇ નહી સમજવો. કોઇ કહે છે કે મનપસંદ ચીજ ખાઇએ તો તે પાચન થાય છે, પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. ખડબુચાં, તડબુચ, વગેરે બીજાં કેટલાંક ફલો ઘણાં સ્વાદદાર અને મનપસંદ આવે છે, પણ તે ઘણાંઓને નુકસાન કરે છે. તરેહવાર જાતની 'પેસ્ત્રી' મોંહમાં સ્વાદ રહી જાય તેવી થાય છે, પણ અનુભવ ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે એવી સઘળી ચીજો હોજરીમાં સહેલાઇથી પાચન થતી નથી. બધાં બુધાંઓને માટે એક નિયમ બાંધી શકાતો નથી, માટે દરેક બુઢાંની ફરજ છે કે પોતાના બુઢાપણમાં કયી ચીજ ખાવી ને કયી ચીજ નહીં ખાવી તેની સંભાળ રાખવી.

ખોરાક મોટાં માણસને માટે (*Food For The Adult*)–ઉમરે પુગ્યા પછી ચોવીસ કલાકમાં કેટલો ખોરાક લેવો તેને માટે એક કાયદો નક્કી કરવો મુશકેલ છે. ઓરત કરતાં મરદને માંસનો ખોરાક વધારે જોઇએ છે. બેસીને દહાડો પસાર કરનારાં કરતાં મહેનત કરીને વખત ગુજારનારાંઓને વધારે ખોરાકની જરૂર છે. મજૂરોને અને ખલાસીઓને પુરતો ખોરાક મળે તો વધારે મનમાનતું કામ કરી શકે છે. ફકત માંસનો ખોરાકજ ખાઇને રહેવું તેમજ ફકત અનાજ ખાઇને રહેવું. એ બન્ને ખરાબ છે. તનદરોસ્તીને માટે અનાજ તેમજ માંસનો ખોરાક થોડો થોડો સાથે લેવો જોઇએ. વખતસર જમવું એ ઘણું અગત્યનું છે. અડસટા પ્રમાણે એક મરદ, જે પુર તનદરોસ્તીવાળો અને મહેનત કરનારો હોય, તેને ચોવીસ કલાકમાં ૧૬ આઉંસ માંસ, ૧૯ આઉંસ રોટલી, ૩½ આઉંસ ચરબીવાળો ખોરાક, અને પર આઉંસ પ્રવાહી ખોરાક, પાણી, દારૂ, ચાહ મળીને જોઇએ છે. પોણી પેંટથી એક પેંટ ચાહ,

કાફી કે કોકો નાસ્તા ઉપર બસ છે. ઓરત જાતે મરદના ખોરાકનો બે ત્રત્યાંસ ભાગ (આસરે) લેવો જોઇએ. દરરોજ નક્કર ખોરાક અઢી રતલને સુમારે થવા જાય છે. જુદી જુદી પ્રજા જુદી જુદી રૂતુઓમાં જુદા જુદાં પ્રમાણમાં ખોરાક લે છે. પૈસાવાળા માંસનો ખોરાક વધારે લઇ શકે છે, પણ મહેનતુ વર્ગને દરરોજ થોડું માંસ મળે તો સારૂં. માંસના ખોરાકમાં, બકરાંનું ગોસ્ત અને પકાવેલું ગાયનું ગોસ્ત બીજા માંસ કરતાં વધારે સેહલાઇથી જરપત થઇ શકે છે. મીઠાંમાં રાખેલું ગાયનું ગોસ્ત, ડુક્કરનું ગોસ્ત, અને વાછરડાંનું ગોસ્ત બકરાંનાં ગોસ્ત કરતાં જરપત થવામાં ઉતરતાં છે. માછલીઓ ગોસ્ત કરતાં ઓછી શકતીવાલી છે. રોટલી અને પાંઉ દર વખતે ખાવુંજ જોઇએ કારણ કે ખોરાકની એ અવશ્યની જણસ છે. ફક્ત પાઉં અને પાણી ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. કેક, પૅટીસ, વગેરે 'પ્રેસ્ત્રી' ખાવામાં ભારી છે. ચોખા, આરારૂટ, તાપીઓકા વગેરેનું પુડીંગ ખાવામાં સારૂં છે. ખાંડ નાનપણમાં થોડી લેવી જોઇએ, પણ મોટપણમાં મીઠાસ ઓછો ખવાય તેમ સારૂં. જાડાં શરીરવાળાંઓએ ખાંડનો તેમજ ચરબીનો ખોરાક ઘણો થોડો લેવો.

ખોરાક વિષે એક ડાકટરનું મત.—(*A Doctor's Opinion On Food*)—એક જાણીતો ડાકટર ખોરાક વિષે લખતાં કહે છે કેઃ—"દુન્યામાં અરધાં અરધ દુઃખ કવખતે ખાવાથી અથવા જે ગમે તે અણસમજુપણે ખાવાથી થાય છે. માણસજાત ઉપર ખુદરત એક જાતની ઠગાઇ કરતી હોય તેમ લાગે છે. મારો એક દોસ્ત રાત્રે મોડો જમે છે. ખાણા ઉપર તે તરેહવાર પકવાનો નહી પચે એવાં ખાય છે, અને તેની ઉપર દારૂ અને વાઇન ઢીંચે છે. સહવારે જ્યારે હું તેને મળવા જાવું છું, ત્યારે તે મારી આગળ વાત કરવા માંડે છે કે મારી મોટી છોકરીની તબીયત ઠીક રહેતી નથી, તેમજ મને અહીં ઘણો ખરચ થાય છે, વાસ્તે મારી સઘળી મીલકત વેચીસાટીને મારે ગામ જાઉં છું. એ સઘળાંનું

ખરૂં કારણ હું જોઉં છું કે રાત્રે કવખતે ખાધેલી સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ છે. બપોર પછી તેની છોકરી સાજી થઇ જાય છે અને તેને ખરચનો પણ વિચાર પાછો આવતો નથી, અને ગામ જવાની વાત તે સદંતર વીસરી જાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાક દોસ્તદારો પણ એધીની માફક ખાઇ ઉઠીને મારામારી ઉપર આવે છે, અને એમાંથી કેટલાકો ખ્વાર થયા છે. શરિરમાં અઘટીત લાગણીઓ ઉત્તપન્ન થવાથી મન ઉપર પણ તેની અસર થાય છે, અને તેમાંથી મનની અવસ્થા દલિદ્ર થાય છે. વખત સર સાદો ખોરાક ખાવાથી શરિર કે મન કદી બગડતાં નથી.''

ખોરાકનો હિસાબ (*Food Account*)—ચોવીસ કલાકમાં હોજરીમાં ખોરાકનાં કયાં તત્વો જાય છે અને શરીરમાંથી કયાં તત્વો પાછાં બાહેર નિકળે છે તેનો ફકત એક અડસટો નિચે આપ્યો છે:—

અંદર જાય છે.		આ.	ગ્રે.	બાહેર નિકળે છે.	આ.	ગ્રે.
ગૅસના આકારમાં:—				**ગૅસના આકારમાં:—**		
ઓકસીજન્.		૨૪		કારબન	૧૧.	૦
પ્રવાહીના આકારમાં:—				ઓકસીજન	૨૪.	૦
પાણી વગેરે		૬૮.	૦			
ખોરાકમાંથી		૨૫.	૦	**પાણીના આકારમાં:—**		
નક્કર ખોરાકમાં:—				ગુરડામાંથી	૫૧.	૦
પ્રીટીન	નાઈટ્રોજનવાળાં	૩.	૦	ફેફસામાંથી	૩૧.	૦
આલબ્યુમન	નાઈટ્રોજનવાળાં	૦.	૩૦૦	ચામડીમાંથી	૧૬.	૦
કેઝીન	નાઈટ્રોજનવાળાં	૦.	૧૩૭	આંતરડાંમાંથી	૫.	૨૩૭
કાંજી	નાઈટ્રોજન વગરનાં	૧૨.	૦			
ચરબી	નાઈટ્રોજન વગરનાં	૫.	૦	**નકર આકારમાં:—**		
મીઠાસ	નાઈટ્રોજન વગરનાં	૨.	૦	પીસાબમાં	૧.	૨૦૦
ધાતુ (*Mineral*)		૧.	૦	ધાતુના તત્વો	૧.	૦
આંઉંસ.		૧૪૧.		આંઉસ.	૧૪૧—	૦

જે ખોરાક પેટમાં જાય તે સઘળો હોજરીમાં પચીને લોહીમાં મળી જાય, એવું ધારીને ઉપલો અડસટો કરવામાં આવ્યો છે. કુદરત પોતે હીસાબથી કામ લે છે, પણ માણસો વગર હિસાબે ખાય પીએ છે.

ગટર (*Drains*)—એક અવાજે કબુલ કરવામાં આવ્યું છે કે, રસ્તાની અને ઘરની ગટરો સુખશાંતીના નિયમો ઉપર બંધાવી જોઇએ. ગટર પુરતી મોટી જોઇએ, જેથી તેમાંથી પાણી અને કચરો પસાર થઇ શકે; તેમજ તે ઉઘાડી નહીં જોઇએ, કારણ કે તેમાંથી દુર્ગંધ નિકળીને લોકોની તનદરોસ્તી બગાડે છે. ગટરની ખરાબ ગંધકીથી 'ટાઇફોઇડ' નામની તાવ સાધારણ થઇ પડે છે અને તહરેવાર બીજાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે. ગટરની પાઇપો માટીની હોય તો તે ભાંગી જાય છે અથવા ગળે છે, માટે લોખંડની હોય તો વધારે સારૂં, અને તે પણ લાંબી મુદતે કાટ ખાઇ જાય છે, માટે તેની સંભાળ રાખવી. ખરાબ પાણી જવાની પાઇપો પુરતી મોટી જોઇએ, તેમજ સડસડાટ પાણી ચાલી જાય તેમ સીધી હોવી જોઇએ. વાડાની ગટર પણ અને મોરીના નળો પણ પુરતા મોટા હોવા જોઇએ. મોરી, વાડા અને ઘરની ઘટરો પાકી બાંધણીની અને અનુભવી ઇજનેરની દેખરેખ હેઠલ બંધાવવી જોઇએ, નહીંતો ઘરમાં રહેનારાઓને 'ટાઇફોઇડ' નામની તાવ, ગળાંનો સોજો, મરડો, ચાલુ ધીમી તાવ વગેરે વારંવાર આવ્યાજ કરે છે. જો તમારૂં ઘર એ પ્રકારની અપુર્ણ ગટરથી નીરાળું હોય, તો તમારા પાડોસીની ગટરોમાં કાંઇ જોખમભર્યું હોવું જોઇએ અને તેમ જો હોય, તો ત્યાંની ગટરો સુધારવાનાં પગળાં તમે લઓ તો તે વાજબી કહેવાય. એક સેહલો ઉપાય ધ્યાનમાં રાખવો કે જેમ બને તેમ વાડા અને મોરી પુષ્કળ પાણીથી ધોતાં રહેવું. તેથી કાંઇ અપુર્ણ ગટરો સુધરી નહીં જશે પણ ખરાબ વાસ થોડે ઘણે દરજ્જે દૂર થશે.

ગટરનાં મોંમાંથી નીકળતો બદબો (*Effluvia From Cesspools*)—માણસનાં ફેફસાંમાંથી જે હવા " કારબોનીક આસીડ "

ગૅસ નીકળે છે તે ઘણીજ નુકસાનકારક છે પણ તેનાં કરતાં રસ્તાની ગટરનાં મોંમાંથી નિકળતી ગૅસ ઘણીજ જોખમકારક છે. એકવાર રસ્તાની એક ગટર જે તદ્દન બંધ થઇ હતી અને જે ઉંઘાડીને સાફસુફ કરવામાં આવતી હતી તેટલામાં સ્કુલેથી છુટેલા બાવીસ છોકરાઓનું ટોળું ત્યાં ઉભું રહીને ગટર સાફ થતી તપાસવા લાગ્યા, તેમાંનાં વીસને ત્રણ કલાકમાં સખ્ત ઓકારી થઇ ઝાડો છુટી ગયો, અને તેઓ લાંબા થઇને તાવે પડયા, અને એ વીસમાંના બે તે ઝેરી હવાની અસરથી મરણ પામ્યા. એમાં તો કશો શક નથી કે ગટર, મોરી અને સંડાસની ગટરોના વાસથી તાવ, વૉમીટ અને ગળાંના દરદો ઉભરી આવે છે. રસ્તાની ગટર આગળ એક ઉંદરને બાંધી રાખશો અને તેને પેટપુરતું ખાવાનું આપશો, તે છતાં તે એકથી પાંચ દીવસમાં મરણ પામશે. ગટરોનાં મોંહ આગળ કુતરાંઓને રાખીને અખતરા કરી જોવામાં આવ્યા છે અને તેઓ પણ થોડા વખતમાં બેચેનીના ચીન્હો દેખાડવા માંડે છે, અને ખાવા પીવા માગતા નથી, અને બીમાર થઇ પડે છે. રસ્તાની ગટરમાંથી જે ઝેરી 'હાઇડ્રોજન' ગૅસ નિકળે છે તે દમમાં ગયા પછી નાડ ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે, દમ ઝડપમાં અને અનિયમીત ચાલે છે અને કોલેરા જેવા ચિન્હો તુરત લાગુ પડે છે. મુંબઇમાં પણ ગટરોનાં મોંહમાં કામ કરનારાઓના ઘણાં મરણ નિપજ્યાં છે. તેટલા માટે ગટરના મોં આગલથી દૂર નાહસ્વું તેમાં સલામતી છે.

ગમ (*Grief*)—જે માણસને ગમ લાગેલો હોય તેને કોઈ સાથે વાતચીત કરવા ગમતી નથી અને તેનું મોંહ ઉતરી જાય છે. તે ઉપરથી તેનો ગમ બીજા કોઇને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. કોઇબી રીતે એવા માણસનો ગમ વીસારવા તહરેવાર રમતગમતમાં અને મોજમજાહમાં તેનું ધ્યાન રોકવાની જરૂર છે.

ગમની અસર (*Effects Of Grief*)—ગમની અસર ધીમાં ઝેરની માફક છે. એ એક જાતનો કોતરીને પોકળ કરનારો કીડો છે.

એથી શરીર તવાય છે અને પાતળું થઇ ગળાતું ચાલે છે. એથી લોહીનું ફરવું કમી રહે છે, અને તેથી શરીરના કોઇપણ અવયવમાં અટકાવ અને અડચણ થાય છે, અને છેવટે હોજરી અને આંતરડાં પોતાનું કાર્ય બરાબર બજાવી શકતાં નથી. એ પ્રમાણે ગમગીનીથી દુઃખ દરદ શરૂ થાય છે. ગમગીનીથી સ્વભાવ બગડે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે. ગમગીન માણસ ઉદાસ જીંદગી ગુજારીને છેવટે તુટેલાં હૈયાંથી મરણ પામે છે. ઘણી ગમગીનીથી ધોરી નસ ઉપર દબાણ થાય છે અને હૃદય બગડે છે. એક વખત કોઇ કારણથી ગમગીની કોઇના દિલમાં પેસી ગઇ તો તે નિકળવી બહુ મુશકેલ થઇ પડે છે અને છેવટે એ ગમગીની તે માણસનો જીવ લઇનેજ નિકળે છે.

ગમનો ઉપાય (*Treatment Of Grief*)—જે માણસ ઉપર એકદમ આફત આવી પડે ને તેને અતીશય ગમ લાગે ત્યારે તેને ગરમ ગરમ પાણીએ નહવાડીને તેનું અંગ ચોળવું જોઇએ. તેને ઘણી ગરમ તેમજ ઘણી સરદીવાળી જગામાં રાખવો નહીં. રડવાથી ગમની ખરાબ અસર થતી અટકે છે, અને તેથી ગમમાં જે માણસ રડતાં હોય તેને રડવા દેવો જોઇએ, જેથી તેની છાતી ખાલી થાય. ગમ વીસરાવાનો બીજો એક ઉપાય ગાયન છે. ગાયનની અસરથી માણસ તુરત વેળા ગમ ભુલી જાય છે. (જુવો—**ગાયન દવાઇ તરીકે**)

ગરભ (*Roe*)—મોટી માછલીમાંથી ઇંડાંનો જથ્થો નિકળે છે તેને આપણે ગરભ કહીએ છીએ. નાની માછલીઓ પોતાના કદ પ્રમાણે નાનાં ઇંડાં મુકેછે. ગરભ તળીને કે રાંધીને ખવાય છે. એનું અચાર પણ કરવામાં આવે છે. ગરભ ઘણી ખાવી સારી નથી.

ગરમ પાણીએ નાહવું (*Warm-Bath*)—ગરમ પાણીએ નાહવું એ સફાઇને માટે ઘણું અગત્યનું છે તેમ સારૂં છે. ગરમ પાણી વધતામાં વધતું ૮૦ ડીગ્રી હોય તો બસ છે. ઘણાં થંડાં તેમજ ઘણાં ગરમ પાણીથી શરિરની ચામડીને આંચકો લાગેછે. ઉના પાણીએ નાહવું

હોય તો ઝાઝીવાર લગાડવી નહી, કારણ કે તેથી નબળાઇ થવાનો સંભવ છે. બચપણમાં બચ્ચાંઓને ગરમ પાણીથીજ નહવાડવું અને જેમ મોટું થાય તેમ પાછલથી પાણી ઓછું ગરમ કરવું. નહવાડયા પછી બચ્ચાંનુ અંગ તુછવા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવું, કે જેથી ભીનાસ રહી નહી જાય. નહવાડયા પછી ચામડી ઉપર પાઉડર છાંટવાની મતલબ ચામડી સુક્કી કરવાની છે. ગરમ પાણીએ નાહયા પછી હવામાં તુરત બાહેર નિકળવામાં નુકસાન સમાયલું છે, કારણ કે શરિર સરદી જલદી પકડે છે. નબળાં અને આજારી માણસોએ બપોરે અગીઆર વાગે ગરમ પાણીએ નાહવું. સહવારે તેમજ સાંજે નાહવું નહી.

ગરમ પાણીની બાટલી (*Hot Water Bottle*)—કેટલાકો, મૂખ્ય કરીને ઠંડીના મુલકોમાં રહેનારાઓ, ઠંડીના દિવસોમાં પગ આગળ ગરમ પાણીની બાટલી પગને ટેકવીને રાખે છે, જેની ગરમીથી પગ ગરમ રહે છે અને તેથી ઉંઘ આવે છે. એથી અંગમાં ગરમી આવે છે એ વાત ખરી છે, પણ એના બીજા ગેરફાયદા છે. એ આદત પડી જાય છે તો પછી એ વગર ઉંઘ આવતી નથી. વળી બધી વખતે ગરમ પાણીની બાટલી મળી શકતી નથી. વળી બાટલી ભાંગી જવાનો કે પાણી ગળવાનો સંભવ રહે છે. પગ ગરમજ રાખવા હોય ને એ પ્રમાણે કરવાથીજ ઉંઘ આવતી હોય તો નળિયું ગરમ કરીને એક ફ્લાનેલની કોથળીમાં મુકીને પગ સાથે લગાડીને સુઇ જવું. નળિયાંથી બાટલી જેવી અગવડ પડતી નથી, પરંતુ એવી આદતથી પગ ઘણા નાજુક રહે છે અને જે વખતે ગરમ બાટલી કે નળિયું નહી મળ્યું તે વખતે સરદી જલદી પકડવાનો સંભવ રહે છે.

ગરમીમાં કપડાં, જુવો કપડાં–હલકાં–ગરમીમાં.

ગરમી શરિરની (*Animal Heat*)—શરિરની ગરમીની બાબદ વિષે શરિરની વિદ્યા જાણનારા ઉસ્તાદો એકમત થતા નથી, પણ તેઓ એક બાબદ ઉપર એકમત છે કે શરિરની ગરમીની ઉત્તપન્તી ફેફસાંમાં

છે. લોહી ઉપર હવાની અસરથી જે રસાયણ સંબંધી ફેરફાર થાય છે, તેથી શરિરની ગરમી પેદા થાય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો હવાની 'ઑકસીજન' ગૅસ અને લોહી માંહેલું 'કારબન' સાથે થયાથી શરિરને ગરમી મળે છે. ખુલ્લી હવામાં 'ઑકસીજન' અને 'કારબન' સાથે ભેળીએ તો સળગી ઉઠયા વિના રહે નહી. તે ઉપરથી પુરાવો મળે છે કે શરિરમાં પણ એ બન્ને સાથે મળ્યાથી ગરમી પેદા થાય છે. આપણે બળતું કરીએ છીએ તે પણ હવાની 'ઑકસીજન' અને લાકડાં માંહે રહેલી 'કારબન' સાથે મળ્યાથી બળે છે. ખુલ્લી હવામાં એ બન્ને જલદી સળગી ઉઠે છે તેથી ભડકું થાય છે, પણ શરિરમાં એ બન્ને ઘણી ધીમી ધીમી ભેળાય છે અને તેથી શરિરમાંહે ગરમી હમેશાં રહે છે.

શરિરની ગરમી સાથે શરિર અને શરિરના નાના મોટા ભાગને ઘણો સંબંધ રહે છે, તેમજ મગજને પણ શરિરની ગરમી સાથે સંબંધ છે. જો મગજ ઉપર દલગીરીનું દબાણ હોય, અને ફિકર ચિંતાએ મન ઉપર કાબુ મેળવ્યો હોય, અથવા બેસી રહીને આખો દાહડો કામ કરવામાં ધ્યાન રોકાયું હોય, તો શરિરનું કાર્ય મંદ થઇ જાય છે, લોહીનું ફરવું ધીમું પડે છે, દમ આસ્તેથી ચાલે છે, પાચનશકિતમાં ઘટાડો થાય છે અને શરિરના છેડાવાલા ભાગો, એટલે કે હાથ પગનાં છેડા થંડા રહે છે. પણ જો મગજને તેમજ શરિરને ખુશ કામમાં અને મનગમતાં વિચાર અને લાગણીઓથી તેજી ભરેલું રાખ્યું હોય, તો તેથી શરિર માંહેલું કાર્ય મનમાનતું થતું રહેછે અને બાહેરની સરદી સામે શરિર બચાવ કરી શકે છે.

શરિરની ગરમીને કેવો ખોરાક અને કેટલો ખોરાક લેવામાં આવે છે તેની સાથે પણ સંબંધ છે. તેમજ પાચન શકિત કેવા પ્રકારની છે તે ઉપર પણ તેને આધાર છે. માંસનો ખોરાક, ઘી, તેલ ચરબી, વગેરે શરિરને ગરમી આપે છે.

એક ઉમરે પુગેલાં માણસની સાધારણ શરિરની ગરમી માપવા પારાની સીસી 'થરમોમીટર' બગલમાં મુકી હોય તો પારો ૯૮. ૪ ડીગ્રી ઉપર આવશે

અને જો સીસી મોંમાં મુકી હોય તો પારો ૯૯. ૫ 'ડીગ્રી' ઉપર આવશે; તાવ આવે ત્યારે શરિરની ગરમી ૧૦૫ અથવા ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે, અને તેથી ઉપર ગરમી થઇ તો માણસ મરણ પામે છે. સંધીવાની તાવમાં શરિરની ગરમી ૧૦૯ થી ૧૧૧ ડીગ્રી સુધી ગયલી નોધવામાં આવી છે.

ગરમીમાં સળેખમ (*Colds In Summer*)—ઠંડીના દીવસોમાં બીજાં કપડાંની નિચે ગરમ ફલાનેલનું કપડું પહેરવું, અને ગરમી શરૂ થાય કે ગરમ કપડું પહેરવાનું બંધ કરવું, એથી જેટલા સળેખમના કેસ થાય છે તેટલા બીજી રૂતુમાં થતા નથી. ભીનાં પગથી અને ભીના મોજાં પહેરવાથી પણ સરદી લાગુ પડે છે. રૂતુ બદલાય કે તુરત પહેરવાનાં કપડાંમાં એકાએક ફેરફાર કરવો નહી. ફેરફાર કરવો તે ધીમે ધીમે કરવો.

ગરમી અને પસીનો (*Heat And Perspiration*—)જ્યાં શરિરની માંહેની ગરમી વધી પડે છે, ત્યારે તે ગરમી ઓછી કરવા આપણને પસીનો છુટે છે. પસીનાથી શરિરની માંહેની ગરમી ઓછી થાય છે. પુષ્કળ પસીનો ચાલુ પડયા કરે તો આખા દિવસમાં એક માણસ બે રતલ વજનમાં ઓછો થાય છે. કુતરાને ચામડી મારફતે પસીનો પડતો નથી, પણ તેને માટે ખુદરતે ગરમી ઓછી કરવાનો બીજો માર્ગ રાખ્યો છે. ગરમીના દિવસોમાં જોશો તો કુતરાઓની જીભ હમેશાં બાહેર ઝુલતી હોય છે અને તેની ઉપર ફીણ બાઝેલું હોય છે, અને તે ફીણ બાહેર પડવાથી કુતરાની ગરમી ઓછી થાય છે.

ગરમીની અસર (*Influence Of Heat*)—તપતપતાં તડકામાં ફરવામાં નુકસાન થાય છે. સૂરજના કિરણો સીધાં માથાં ઉપર લાગે તો 'લૂ' લાગે છે. મગજે ગરમી ચઢે ત્યારેજ માણસ બેશુદ્ધ થાય છે, ગરમીના સબબેજ માણુસને મગજમાં ચક્કર આવતાં દીસે છે. માટે બનતાં સુધી પુષ્કળ તડકામા બાહેર ફરવું નહી. પાઘડી અથવા ટોપી ઉપર સફેદ રૂમાલ (પાણીમાં ભીજવેલો વધારે સારો) નાખીને ફરવાથી સૂરજનાં તડકાંની 'લુ' એકદમ લાગતી નથી. જો પાઘડીમાં થોડાં

ઝાડનાં લીલાં પાતરાં ખોસ્યાં હોય તો તે પણ 'લૂ'નો એક અટકાવ છે. જો તડકાંમાં રહેવાથી ફેર આવવા માંડે કે માથું દુઃખવા લાગે, તો તુરત કોઇ છાંયડાવાલી જગા શોધીને ત્યાં બેસવું. અને તો ગરદન, માથાં, અને છાતી ઉપર બરફના કટકા ઘસવા.

ગરમી અને રંગ (*Heat And Colour*)—ગરમ દેશોમાં કપડાં ઘણાં પહેરવાં પડે છે કે જેથી ગરમીની અસર શરીરને લાગુ પડે નહી. જાડાં ઝીણાં કપડાં સાથે આપણને કાંઇ કામ નથી, પણ કપડાંનો રંગ કેવો જોઇએ તે તપાસવું જોઇએ. ગરમ મુલકોમાં રાતા, પીળાં, બલુ અને કાળાં કપડાં કરતાં સઉથી સરસ સફેદ કપડાં સમજવા. સફેદ કપડાં ઉપર સૂરજના કિરણની અસર થતી નથી, પણ બીજા રંગ ઉપર સૂરજનાં તડકાંની અસર થાય છે. એ વિષે એક મહાન વિદવાને અખતરો કરી જોયો હતો. તેણે એકસરખા કદના જુદા જુદા રંગનાં કપડાંના કટકા લીધા અને જ્યાં તપતાં તડકાંમાં બરફ પડેલું હતું ત્યાં જઇને બરફ ઉપર તે સઘળાં કપડાં પાંથરયાં. પરિણામ એ આવ્યું કે જુદા જુદા રંગનાં કપડાં હેથળ ઢંકાયલું બરફ એકસરખી રીતે તાપમાં પીગળ્યું નહી. કાળાં કપડાં હેથળનું બરફ સઉથી વધારે પીગળી ગયું અને સફેદ કપડાંની હેથળનું બરફ સઉથી ઓછું પીગળ્યું. રંગો જેમ ખુલ્લા હોય તેમ તે ગરમી ઓછી ચુસે છે. એકજ બનાવતનાં બે કપડાં લઇએ, એક કાળું ને બીજું સફેદ, અને તેનાં લુગડાં બનાવીને પહેરીએ, તો સફેદ કપડાંથી જેટલી ગરમી લાગશે તેનાં કરતાં કાળાં કપડાંથી ગરમી વધારે લાગશે. ગરમીના દહાડામાં બનતાં સુધી ખુલ્લા રંગની તોપી પહેરવી. જેઓ ઇંગ્રેજી ઢબની તોપી પહેરતા હોય, તેઓએ ગરમીના દિવસોમાં સફેદ તોપી પહેરવી.

ગરમી માપવાનું યંત્ર (*Thermometer*)—ગરમી માપવાનાં યંત્ર બે જાતનાં આવે છે. એક 'સેનટીગ્રેડ ઠરમોમીટર,' અને બીજું 'ફેરહનીટ ઠરમોમીટર.' સેનટીગ્રેડ ઉપર ૧૦૦ ડીગ્રી પાડેલી હોય છે

અને ફેરહનીટ ઉપર ૨૧૨ ડીગ્રી સુધી પારો ચઢે છે. એ ગરમી માપવાની શીશીમાં પારો એવી રીતે બંધ કીધેલો હોય છે કે સહેજ પણ હવા જઇ શકે નહીં. ઉકળતાં પાણીમાં એ શીશી મુકયે તો ' સેનટીગ્રેડ 'માં ૧૦૦ ડીગ્રી, અને ફેરહનીટમાં ૨૧૨ ડીગ્રી પારો ચઢશે. ૧૦૦ ડીગ્રી સેનટીગ્રેડ તે ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરહનીટની બરાબર છે.

ગરીબાઇ અને અગવડો (*Poverty And Inconvenience*)—કેટલીક વખત ગરીબોને પૈસાની તંગીને લીધે તનદરોસ્તીના કેટલાક કાનુનો ઉપર ધ્યાન આપવાનું બનતું નથી. પૈસાવાળાઓ પૈસાના જોરે સઘળી સગવડ મેળવે છે અને તેથી જે અગવડોમાંથી ગરીબો પસાર થાય છે તે તરફ હસવું નહી, પણ જો પોતાની પાસે નાણાં ફાજલ પડી શકતાં હોય, તો પૈસાવાળાંઓની ફરજ છે કે ગરીબોની અગવડ તાળવાના ઉપાયો લેવા. ગરીબોની અગવડો સાથે તેમની કેટલીક રાહરીતી અને નીતિ થોડો ઘણો સંબંધ રાખે છે, અને તેથી ગરીબોની અગવડો મટાડવાથી આડકતરી રીતે ગરીબો વધારે સલુકાઇ અને નીતિમાન બનશે અને તેનું સવાબ અલબતાં જે પૈસાવાળાઓ તેમની અગવડો ટાળે તેમને ઘટે છે.

ગળું (*Throat*)—ગળામાંથી હવા ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક હોજરીમાં જાય છે. જે મોટી લોહીની નસો માથાં અને ભેજાં સાથે સંબંધ રાખે છે તેને ગળાં અને ગરદન સાથે મોટો સંબંધ છે. તેમજ ગરદનને બરડાની કરોડ સાથે નીકટ સંબંધ છે. આથી ગળું અને ગરદન સંભાળવાની બહુ જરૂર છે. ગરદન અને ગળાંને સરદી લાગવા દેવી નહીં જોઇએ. ગળાનું દરદ બહુ દુઃખ દે છે અને ગળાંનાં દરદ ઉપરથી ફેફસાં પણ બગડવાનો સંભવ રહે છે. ગળાંનાં દરદને લીધે ખોરાક બરાબર ઉતરતો નથી ને તેથી બહુ આપદા ખમવી પડે છે.

ગાજર (*Carrots*)—આ કંદમુળ છે. એ ખાવામાં સ્વાદદાર અને ફાયદાકારક છે. એમાં કાંજી (*starch*) બિલકુલ હોતી નથી. ગાજરમાં

પાણીનો ભાગ વધારે રહે છે. દુન્યાના લગભગ સઘળા ભાગોમાં ગાજર ઉગે છે. ગાજર ગરમ છે.

ગાજરમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—સો ભાગમાં 'નાઇટ્રોજન' વાલો ભાગ ફક્ત ૧.૪૮, બદનને ગરમી આપનારો અથવા પુષ્ટી આપનારો ભાગ ૧૧.૬૧, અને બાકીનો ભાગ પાણી.

જંગલી ગાજર પણ થાય છે, જે વેલાતમાં ઉગે છે તેના મુળ સફેદ હોય છે, પણ તે સ્વાદમાં તેમજ ખાવામાં સારાં નથી. અગાઉ જંગલી ગાજર જોલાબના કામમાં વપરાતાં હતાં.

ગાજર જલદીથી પેટમાં જરપત થતાં નથી. ગાજરનો મુરબ્બો બનાવીને ખાવો સારો છે.

ગાંજો (*Hemp*)—પૂર્વ તરફના મુલકોમાં ગાંજો કેફી વસ્તુ તરીકે બહુ વપરાયછે. હિંદુસ્તાનમાં ગાંજાનો તહરેવાર ઉપયોગ થાય છે. હીમાલયના પર્વતો ઉપર તેમજ સીકીમની ખીણોમાં ગાંજો પુષ્કળ પીવાય છે. ઇરાનમાં, યુરોપની પૂર્વના ભાગોમાં, અને મૂખ્ય કરીને મુસલમીન દેશોમાં ગાંજો ઘણો વપરાય છે. આફ્રિકાના 'પુર' લોકોમાં ગાંજાનો વપરાસ પુષ્કળ રહેછે. આફ્રિકાના મધ્ય ભાગમાં ગાંજો એક દવા તરીકે તેમજ એક શોખની વસ્તુ તરીકે ઘણો વપરાય છે. ગાંજાની શરિર ઉપર જે અસર થાય છે તે ઘણી મનમાનતી કહેવાય છે. મૂખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં જેઓ ગાંજો પીએ છે તેઓ કહે છે કે એથી તેમનો જીવ બહુ ખુશ થાય છે, ખાવા પીવાની ઇચ્છા થાય છે, દોસ્તીનો ગાંઠ એથી મજબુત થાય છે, એથી હસવા બોલવાનું મન થાય છે, અને ખુશ મીજાજ એથીજ આવે છે. ગાંજો હદમાં પીધો હોય તો ભૂખ લાગેછે અને મગજને શાંતી મળેછે, પણ જો હદ ઉપરાંત ગાંજો પીધો હોય તો મગજને ચક્કર આવે છે અને ચોકકસ પ્રકારનો બકબકારો થાય છે.

ગાયન (*Music*)—જો આપણા સાદને નિયમીત શૂર અને તાલમાં કાહાડયે અથવા લંબાવ્યે તો તે સાદને ગાયન કહીએ છીએ. એથી ઉલટું અનિયમીત અને વગર તાલના સાદને આપણે ગડબડ કહીએ છીએ.

ગાયન દવાઇ તરીકે (*Music As Medicine*)—ઉદાસ જીવને માટે ગાયનનાં જેવી બીજી અકસીર દવા કોઇ નથી. અમીર ઉમરાવો અને રાજાઓ નાચરંગ કરાવે છે તેપણ પોતાના ઉદાસી બનાવે એવા તરેહવાર વિચારોને દૂર રાખવા માટે છે. ગાયન ઉદાસીની દવા છે એ નીચલા એક દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છેઃ—સ્પેન દેશના એક રાજાને ઉદાસીનું દુઃખ લાગુ પડયું ત્યારે તેણે સર્વ ચીજનો ત્યાગ કીધો, અને તે એક અંધારા ઓરડામાં પોતે ભરાઇ બેસતો. ડાકટરો તેને સાજો કરી શકયા નહી. એક ડાકટરે ગાયનની ભલામણ કીધી. જાણીતો ગવૈયો, જેનું નામ 'ફેરીનેલી' (*Farinelli*) હતું, તેને બીજે ગામથી બોલાવવામાં આવ્યો. પેહલાં તે ગવૈયાએ બે દાહડા સુધી તેના ઓરડાની બાહેર ગાવા માંડયું, પણ તેથી રાજા ઉપર કાંઇ અસર થઇ નહી. થોડા દાહડા પછી રાજા પોતાની ઉંઘમાંથી ઉઠયો હોય તેમ બાહેર ગવાતું ગાયન સાંભળવા લાગ્યો. તેની આંખમાંથી પાણી પડવા લાગ્યું. એક દાહડો તેણે એ પ્રમાણે કીધું, અને બીજે દાહડે તેણે પોતાના ઓરડાનું બારણું ઉંઘાડવાનો હુકમ કીધો. આખરે રાજાની ઉદાસી જેથી તે ઘણો પીડાયો હતો, તે તેને સદંતર છોડી ગઇ. મગજના દરદો માટે ગાયન કરતાં બીજી ચઢીઆતી દવા કોઇ નથી.

ગાયનની નિતીપર અસર (*Effect Of Music On Morality*)—ગાયનથી હુશયારી આવે છે, શાંતપણે વિચાર કરી શકાય છે, કાનમાં મધુરતા આવે છે, મનને તાજગી મળે છે, અને તેથી મનમાં સારા સ્વચ્છ અને ઉપયોગી વિચાર સુઝ પડે છે, એટલુંજ નહી પણ ત્યાર પછી કામકાજ ઉપર પણ દિલ લાગે છે. ટુંકમાં, ગાયનથી નિતીને સુધારો થાય છે.

ગાયનની મન ઉપર અસર (*Effect Of Musie On Mind*) ગાયન સાંભળવાથી આજુબાજુના સંજોગની યાદ મનપર તાજી થાય છે. જુદા જુદા શબ્દોની બારીકાઇ સમજતાં સમજતાં જાતી હુશયારી વધે છે.

જેમનામાં ગાયનના હુન્નરની ખુદાઇ બક્ષેશ ઉતરેલી હોય છે તેઓ ચબરાક રહે છે. ગાયનના હુન્નરથી હૃદયમાં દયાની લાગણી વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. ગાયનકળામાં પ્રવીણ શખ્સ દિલસોજીમાં વધે છે. ગાયનકળા અંધારામાં અજવાળું જોતાં શીખવે છે, અને તેને આ દુન્યાનાં અંધકારમાં ખુદાઇ પ્રકાશ નજર આવે છે.

ગાલીચા (*Carpets*)—ઘણાઓનાં ઘરમાં ઓરડાની ભીંત ઉપર ગાલીચા ટાંગવામાં આવે છે, તેમજ ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીચા પાંથરેલા હોય છે. ઉનના રંગીન ગાલીચામાં હમેશાં ધુળ ભરાયલી રહે છે અને ચાલતાં એ ધુળ ઉડીને દમમાં જાય છે અને તેથી નુકસાન થાય છે. બનતાં સુધી ઓરડામાં ઉનના રંગીન ગાલીચા રાખવા નહીં, કારણ કે તેવા ઓરડામાં ચાલવું અને રહેવું તનદરોસ્તીને લાભકારક નથી. જો ગાલીચા પાંથરવા હોય તો ભીંતથી થોડે થોડે દૂર પાંથરવા અને તેમ કરીને ઓરડાની ચારે બાજુએ ખાલી જગા રાખવી, અથવા તેટલી જગાપર સાદડી પાંથરવી. ઓરડાની જમીન પાટીઆંની હોય તો તેની ઉપર વારનીસ લગાડવું, ને પછી ગાલીચા પાંથરવા. ગાલીચાને બદલે સાદડી અથવા કોઇ જાતનું ચામડું કે કપડું પાંથરવું વધારે સારૂં છે.

ગીની ફાઉલ (*Guinea-Fowl*)—ગીની ફાઉલ, એ એક જાતની મરઘી છે, જે આફ્રિકાના 'ગીની' પ્રાંતમાં મળી આવે છે, તેથી તેને "ગીની ફાઉલ" કહે છે. સાધારણ મરઘીના માંસ જેવું તેનું માંસ સફેદ હોતું નથી, એનું માંસ સ્વાદદાર છે અને જરપત થવામાં હલકું છે.

ગુર (*Marrow*)—હાડકાંમાં જે ચીકણો પદાર્થ રહે છે તેને આપણે ગુર કહીએ છીએ. ઘણાં લોકોને બકરાંના હાડકાંમાંની ગુર કાહડીને ખાવાનો શોખ છે, પણ તે જરપત થવી બહુ ભારી છે. તે છતાં એ સ્વાદદાર છે અને જો ખાવી હોય તો ઘણીજ થોડી ખાવી અને સાથે નીમક મરી લેવાં.

ગુરડા (*Kidneys*)—દરેક માણસને જમણી બાજુ ને ડાબી બાજુએ અકેકો ગુરડો હોય છે. એ આસરે ચાર ઇંચ લાંબો અને

દોઢ ઇંચ પોહળો હોય છે. બરડાના નિચલા ભાગથી તેની શરૂઆત થાય છે, અને તે છેક નીચલી પાંસલીઓની નિચે સુધી આવેલો છે. આપણે કમરે હાથ દઇને જે ભાગ ઉપર આપણો હાથનો પોંહચો રાખીને ઉભા રહીએ છીએ તે ભાગ ગુરડાનો હોય છે. બીજા બોલોમાં સમજાવ્યે તો આપણા પેટની બાજુએ નીચે પીડુ છે તેની બે બાજુએ ગુરડા આવેલ છે અને તે છેક પછવાડે સુધી જાય છે. ગુરડામાં પીસાબ બને છે અને ગુરડા સાથે પીસાબ પસાર થવાની નળીઓ હોય છે, તેમાંથી પીસાબ પસાર થઇને પીસાબ બાહેરનો રસ્તો લે છે. (જુવો, બુકકો)

ગુસબેરી (*Gooseberry*)—એ વેલાતી ફળ છે, પણ હાલ હિંદુસ્તાનમાં કોઇ કોઇ ઠેકાણે ઉગાડવામાં આવે છે. એ રાંધીને ખાવામાં બહુ સારાં છે. એનો મુરબ્બો ખાવા લાયક થાય છે. એનો દારૂ પણ બનાવવામાં આવે છે. ગુસબેરીની ઘણી જાતો આવે છે, જે રંગ, કદ અને મીઠાસમાં જુદી જુદી હોય છે. માંસનો ખોરાક ગરમ છે, તેની સાથે સાથે ગુસબેરીનો સાસ અને ગુસબેરીની 'પઇ' (*pie*) બનાવી હોય તો હોજરીને ઠંડક આપનારી વાણી બને છે.

ગુસબેરી વાઇન (*Goosberry Wine*)—યુરોપમાં અને બીજા દેશોમાં ગુસબેરીનો દારૂ ઘરમાં બનાવવામાં આવે છે. એ ફળો પાકી જાય તે અગાઉ તેનો દારૂ બનાવવા માંડવું જોઇએ. કેટલાક મહીના સુધી ભીંજવી રાખવા પછી એનો દારૂ બને છે. ગુસબેરી વાઇન પીવામાં સ્વાદદાર અને તેની અસર ઠંડી છે.

ગુસ્સો (*Anger*)—સઘળા જુસ્સાઓમાં સર્વથી હાણીકારક જુસ્સો તે ગુસ્સો છે. ગુસ્સાને થોડીવારનું ઘેલાપણું કહે છે તે વાજબી છે. ગુસ્સાથી માથે લોહી ચઢી જવાના દાખલા બનેલા છે. ગુસ્સાના પ્રમાણમાં શરિરનું લોહી ઉકળે છે અને બદનમાં ખેંચતાણ થાય છે. જરાજરામાં સ્વભાવ ઉશ્કેરાઇ જાય તેથી ગુસ્સો ઉત્તપન્ન થાય છે. નબળાં માણસને અને મૂખ્ય કરીને 'હીસ્ટેરીઆ'થી પીડાતાં માણસને અધ્યમસર ગુસ્સાથી મંદ પડેલાં લોહીના ફેલાવાને ઉશ્કેરણી મળે છે.

અને તેથી સહુજ ફાયદો થાય છે, પણ જેના અંગમાં લોહી ઘણું અને શરીર મજબુત તેને ગુસ્સાથી નુકસાન થાય છે. ગુસ્સાવાળાં માણસોને મગજને ઠંડક આપનારો ખોરાક લેવો જોઇએ. વળી ગુસ્સાવાળાં માણસોને સારી ઉંઘ ઘણી અવસ્યની છે. ગુસ્સાથી શરિરમાં વ્હેતા જઠરસના વહેવામાં નુકસાન થાય છે. બીજો કોઇ જુસ્સો મોં ઉપર પ્રગટી નીકળતો નથી, પણ ગુસ્સો મોંહ ઉપર અજબ રીતે પ્રગટી નીકળે છે. ગુસ્સાથી ધોરી નસો ફુળે છે; અને તેથી ગુસ્સાની વેળા નાડ ઉપર પણ અસર માલમ પડે છે. મોંહ ઉપર તે વેળા રતાસ ચઢે છે અને ભવાં ઉપર કરચલી ચઢે છે, અને આંખના ડોળા બાહેર નિકળી આવે છે, અને આખું શરિર જાણે ધ્રુજતું હોય તેમ થાય છે. ગુસ્સાની વેળા જઠરસ વધારે વહે છે. નબળાં માણસોને ગુસ્સો નરમ પડયા પછી શરિરમાં નબળાઇ, બેચેની અને થાક દીસે છે. કોઇબી રીતે તપાસીશું તો ગુસ્સો બેશક તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે. ગુસ્સાવાળાં માણસોને પીત્તની તાપ આવવાનો સંભવ છે, કલેજામાં ગરમી વધે છે, હ્રદય ઉશ્કેરાય છે, મગજ તપી જાય છે, અને કેટલીક વાર ગુસ્સાવાળાં માણસોને ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. આ ઉપર કહેલી અસરો ગુસ્સાની વેળા તરત માલમ પડે છે. જેને હમેશાં ગુસ્સાની ટેવ હોય છે અને જેઓ ગુસ્સાથી વારંવાર ઉશ્કેરાઇ જાય છે તેઓને કોઇબીવાર ભેજાંની તાપ, લકવો, કમલો, અને ખહીનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. જો એક માતા ગુસ્સે થઇને તે વેળા બચ્ચાંને ધવાડે છે તો તે બચ્ચાંને ઉપલ્યું થવાનો સંભવ રહે છે, અને કેટલીક વાર તો બચ્ચાંનું તેમાંથી મોહત નીપજે છે.

ગુસ્સો (*Signs Of Anger On The Body*)—માણસને ગુસ્સો ચઢે છે તે વખતે હ્રદય જોરમાં કામ કરે છે અને કોઇ કોઇ વખત હ્રદયનાં કામમાં અડચણ થઇ પડે છે, મોં લાલ થાય છે, અને જો મોં ઉપર ધસી આવેલું લોહી પાછું ઉતરતું નથી તો મોંનો રંગ જાંબુરો થાય છે, અથવા એકદમ ઉજળો થાય છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી,

છાતી ઉપસે છે, અને નસ્કોરાં પોહલાં થઇને ધ્રુજે છે. કોઇ કોઇવાર આખું શરિર ધ્રુજે છે. ગળાંનાં સાદ ઉપર પણ અસર થાય છે, દાંત કચ-કચે છે અને એક એક સાથે અથડે છે, અને આખા શરિરના સ્નાયુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવીને લગભગ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

ગૅસ લાઇટ (*Gas Light*)—જે ઓરડામાં ગૅસ લાઇટનો દીવો વાપરવામાં આવતો હોય તે ઓરડામાં હવા આવજાવ કરવા માટે બારી બારણાં પુરતાં હોવાં જોઇએ. સુવાના ઓરડામાં બનતાં સુધી ગૅસનો દીવો નહી વાપરવામાં આવે તેમ સારૂં, અને બીજો છુટક નહીં હોય તો બધાં બારી બારણાં બંધ કરવાં નહીં. આ કાંઇ નજીવી બાબદ નથી અને એની ઉપર દરેક જણે ધ્યાન આપવું જોઇએ.

ગોસ્ત-ગાયનું (*Beef*)—સાધારણ રીતે જેને '*Beef*' 'બીફ' કહીએ છીએ તે જુદું જુદુ રહે છે. ગોધાનું ગોસ્ત '*bull-beef*' કહેવાય છે. ગોધાનું ગોસ્ત કોઇજ ખાય છે, કારણ કે તે ઘણું ચીવટ છે અને જરપત થતું નથી, પણ બળદનું ગોસ્ત (*ox-beef*) ઘણુંજ પુષ્ટીકારક અને તાજગી બક્ષનારૂં કહેવાય છે, તાજું હોય છે ત્યારે જલદીથી જરપત થાય છે અને ઘણા દેશોમાં એ મુખ્ય ખોરાક તરીકે વપરાય છે. ગાયનું ગોસ્ત (*cow-beef*) બલદના ગોસ્ત જેવું પુષ્ટી-કારક નથી તેમજ તેટલું જરપત થતું નથી.

ગોસ્ત ડુક્કરનું–જુવો 'ડુક્કરનું ગોસ્ત.'

ગોસ્ત નિમકમાં રાખેલું (*Salted Meat*)—ડુક્કરનું ગોસ્ત વગેરે નિમકમાં લાંબો વખત રાખવામાં આવે છે. એનાં કરતાં તાજું ગોસ્ત ઘણુંજ સારૂં છે. ખારાસથી ગોસ્તનો પુષ્ટીકારક તત્વ કેટલેક દરજજે ઓછો થાય છે અને વારે ઘડીએ એવું નિમકમાં આડેલું ગોસ્ત ખાધાથી ચામડી ઉપર કોહવાટ થાય છે. નિમકમાં રાખેલાં ગોસ્તને પકાવવા પહેલાં પાણીમાં કેટલોક વખત ભીજવી રાખવું જોઇએ.

ગોસ્ત–પીછાંવાળાં પક્ષિઓનું (*Flesh Of Fowls*)—ચોપગાં જાનવર પછી લોકો પક્ષિઓનું માંસ વાપરે છે. કેટલાંક પક્ષીઓ પાળવામાં આવે છે અને કેટલાંક જંગલી પક્ષીઓનો પણ ભક્ષ કરવામાં આવે છે. ગણત્રી કાહડવા પ્રમાણે આખી દુનયામાં ૧૭૦ જાતનાં પક્ષીઓ ખોરાક તરીકે મારવામાં આવે છે. પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં મુખ્ય કરીને જંગલી પક્ષીઓના ગોસ્તમાં ચરબી નહીં જેવી હોય છે. પાળેલાં મરઘાં બટકાંમાં ચરબી રહે છે. હંસ અને બટકને ખવાડી ખવાડીને જાડાં બનાવવામાં આવે તો તેમાં ચરબી વધે છે. જુદાં જુદાં પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં જુદો જુદો સ્વાદ રહે છે. મરઘી, બટક, રાણી મરઘો, તીત્તર, ટરકી, કબુતર, એ ખાવામાં ગુણકારાં છે અને સેહેલાઇથી પચાવી શકાય છે. ઉડતા શેકારનું ગોસ્ત પણ સ્વાદીષ્ટ અને ખાવા લાયક હોય છે.

ગોસ્ત–બકરાંનું (*Mutton*)—બધાં ગોસ્તમાં બકરાંનું ગોસ્ત વધારે ખાવા લાયક છે અને પચવામાં પણ ઘણું ઉત્તમ છે, અને તેટલ માટે ઘણું ખરૂં બકરાંનું ગોસ્ત સર્વે મુલકોમાં ઘણું વપરાય છે. ખસી કીધેલા બકરાંનું ગોસ્ત વધારે સ્વાદદાર હોવાથી વધારે વખણાય છે. ત્રણથી ચાર વરસ મોટી માદાનું ગોસ્ત ઘણું ચીવટ અને સેહલાઇથી ચળતું નથી. બકરાંનાં ગોસ્તમાં સેંકડે ૪૨ ટકા ચરબીનો ભાગ રહે છે.

ગોળી (*Pills*)—કેટલાકો એમ સમજે છે કે મારાથી ગોળી ગળી, શકાતીજ નથી; તેઓ એમ સમજે છે કે અમારાં ગળાંની બારી નાની છે, પણ એ વાત ખરી નથી. તેમનાં ગળાંમાંથી ગોળી કરતાં ચારગણી મોટી ચીજ ઉતરી જાય છે તે કેમ ? માણસ જાતને ખુદરતે એવી રીતનું મોંઢું આપેલું છે કે તેની મરજી થાય તોજ તેના ગળાંમાં કાંઇ ઉતરી શકે, પણ જે ચીજથી તે સુગાય તે ચીજ તેનાં ગળાંમાં ઉતરી સકતી નથી.

ઘઉં (*Wheat*)—ઘઉં સૈાથી અગત્યનો અનાજ છે. એ પેહલ

ક્યા દેશમાં ઉગ્યો તે આપણે જાણતા નથી. હાલ એ આખી દુન્યામાં વપરાય છે. સો ભાગ ઘંઉમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

પાણી	નો	ભાગ.	૧૪.૫
ગ્લુટીન વગેરે	,,	,,	૧૧.૦
કાંજી વગેરે	,,	,,	૬૯.૦
ચીકાસ	,,	,,	૧.૨
છલાં વગેરે	,,	,,	૨.૬
ધાતુ પદાર્થ વગેરે	,,	,,	૧.૭
			૧૦૦ ભાગ.

ઘઉંમાં બીજા અનાજ કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક તત્વો છે. ચોખા, બાજરી, જવ કરતાં એ ખાવામાં ચઢીઆતો છે. એના પાઉં, રોટલી, સેવ, એ સઘળાં શરિરને પુષ્ટીકારક છે. ઘઉંનું દુધ કાઢીને લોકો રાંધીને ખાય છે તેપણ બહુ તાકાત આપે છે. જુદા જુદા દેશના ઘઉંમાં જુદો જુદો કસ હોય છે.

ઘઉંનો આટો (*Flour Of Wheat*)—ઘઉં મોઘા હોય છે તેથી ઘઉંનો આટો પણ મોઘો હોવો જોઇએ. વધારે નફો કરવાની મકસદથી ઘઉંના આટામાં તહરેવાર બીજા હલકા અનાજનો આટો ભેળવામાં આવે તો તે સમજ્યા, પણ કેટલાકો ચાકનો ભુકો, ચુનો વગેરે નુકસાન કારક વસ્તુઓ ભેળે છે અને ખરેખર તે આટો ઉપયોગમાં લેવાથી તનદરૈસ્તીને નુકસાન થાય તેમાં કશો શક નથી.

ઘરો રહેવા માટે (*Dwelling Houses*)—વિદયાના કાનુનથી ઉલટી રીતે બાંધેલાં ઘરોમાં રહેવાથી ઘણી પીડા ભોગવવી પડે છે. અલબતાં, કેટલાંકોની ગુંજાસ ન હોવાથી તેમને અસુખાકારીભર્યાં ઘરોમાં રહેવું પડે છે, પણ તેઓને પણ જો તેના ગંભીર પૈરીણામથી વાકેફ રવામાં આવે તો તેઓ પણ તેવાં ઘરોમાં રહેતાં અચકાય. મૂખ્ય

બાબદો જે તપાસવાની છે તે આ છે. રહેવાનાં ઘરોમાં પુરતો ઉજાસ અને હવા આવજાવ કરવાનો પુરતો મારગ જોઇએ, ગટર અને વાડા સાફ રહેવા જોઇએ, અને ઘરની આજુબાજુ પણ વાસ મારતો કચરો એકઠો થવા દેવો નહીં જોઇએ. એટલી મૂખ્ય બાબદો તપાસવાની દરેક ગરીબ માણસની પણ ફરજ છે.

ઘર પસંદ કરવા વિષે (*Selection Of A Dwelling House*)—રહેવાનું ઘર પસંદ કરતી વખતે નિચલી બાબદો ઉપર ધ્યાન આંપવાની જરૂર છે. (૧) હવા સારી છે કે નહી. (૨) પાણી સારાં છે કે નહી. (૩) ઓરડાની જમીન સારી બાંધણીની છે કે નહી. (૪) ભોંયતળીએ સરદી છે કે નહી. (૫) ઘરની બાંધણી કેવી છે. (૬) વાડા, મોરી, નળ, વગેરે સુખશાંતીના નિયમપર છે કે નહી. (૭) સુવાના ઢોલીઆ મુકવાની બરાબર સગવડ છે કે નહી. (૮) હવા આવજાવ કરવાના મારગો કેવા છે. (૯) પાડોસમાં ગલી કેવી હાલતમાં છે. (૧૦) પાડોસનાં ઘરમાં રહેનારાં સુઘડ છે કે ફુવડ. (૧૧) રસ્તો સાફસુફ રહે છે કે ગલીચ. (૧૨) રાતની વખતે રસ્તા ઉપર ગડબડ રહે છે કે ચુપકીદી. આ સઘળી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવા પછીજ ઘરમાં રહેવા જવું.

ઘાંટી (*Larynx*)—ઘાંટીમાંથી સાદ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી દમ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી ખોરાક ખોરાકની નળીમાં ઉતરે છે. માટે ઘાંટીની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ઘાંટીને સરદી લાગે છે ત્યારે સરકમ થઇ આવે છે ને પછી દમ લેવાની નળીને સરદી લાગે છે માટે ઘાંટી સરદીમાં ઢાંકેલી રાખવી.

ઘાંટું પડવું (*Hoarse Throat*)—કેટલાકોને આખો દિવસ બોલવું પડે છે અને ઘાંટું તાણવું પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને નિશાળના શિક્ષકો અને ધર્મગુરૂઓ હોય છે. પોતાનાથી જેટલું મોટે બોલી શકાય તે કરતાં મોટે બોલવાની કોશેશ કરવી નકામી છે. તેમને એક ભલામણ થઈ શકે છે, તે એ કે એવા શિક્ષકોએ અને ધર્મગુરૂઓએ છાતી,

ખભાં અને પેટને જેમ બને તેમ કસરત આપવી, જેથી તેમના શરિરના સુધારવા સાથે તેમનો સાદ પણ સુધરશે, અને એમ કર્યાથી તેઓ આખો દાહડો બોલતાં કદી થાકશે નહી.

ઘોડેસ્વારી (*Riding*)—ઘોડા ઉપર બેસીને ઘોડાને દોડાવવું એથી શરિરને કસરત મળેછે એમાં તો કશો શક નથી. મૂખ્ય કરીને બિમારીમાંથી ઉઠ્યા હોય તેમને માટે ઘોડેસ્વારીની ભલામણ કરવામાં આવેછે. જેઓની તનદરોસ્તી બગડી હોય તે પાછી મેળવવા ઘોડેસ્વારી કરવી જોઇએ અને જેઓ તનદરોસ્ત હોય તેઓએ તનદરોસ્તી સાચવી રાખવા માટે ચાલવાની કસરત કરવી જોઇએ, એમ સાધારણ કાયદા તરીકે કહી શકાય છે. ઘોડેસ્વારીથી હોજરી અને શરિરના ઉપરના ભાગને ઘણી અસરકારક કસરત થાય છે. જેઓની તનદરોસ્તી અતી ઘણા બળાપાથી બગડી હોય તેઓએ ઘોડા ઉપર બેસીને ફરવું. ઘોડેસ્વારીથી શરિરના નિચલા ભાગને ઉપલા ભાગ જેટલી કસરત મળતી નથી, તેથી ઘોડેસ્વારીના શોખીનોએ બને ત્યારે ચાલવાની તએહ પણ સાથે રાખવાને ભુલવું નહીં.

ચટણી ચટાકો (*Condiments*)—ચટણી, મસાલો એ સઘળાં હોજરીને ઉશ્કેરનારા પદાર્થો છે, અને એ ચીજો પુષ્ટીકારક ચીજો કરતાં તદન જુદા પ્રકારની છે. કેટલાક મુલકોમાં બાફેલા ખોરાક સાથે ચટણી મસાલો છુટો ઉપર ભભરાવામાં આવે છે. કેટલેક ઠેકાણે અને હિંદુસ્થાનમાં મસાલો રાંધવામાં સાથે વપરાય છે, તે છતાં આથણું, ચટણી વગેરે ખોરાક સાથે ઉપરથી ઉછાળવામાં આવે છે. નિમક પણ ચટાકાના વર્ગમાં આવે છે અને એ વગર ખાણાને લેહજતજ મળતી નથી. સ્વાદદાર ખાણું પકાવવા માટે નીમક પહેલો દરજ્જો ભોગવે છે અને તે અતી જરૂરની વસ્તુ છે. તેથી ઉતરતો સરકો આવે છે. ઘટતા પ્રમાણમાં સરકો વાપરવાથી હોજરીની પાચનશક્તી સુધરે છે. તેથી ઉતરતી રાઇ અને મરી આવે છે, પણ એ વસ્તુઓ ગરમ દેશમાં વધારે ખપે છે, કારણ કે ગરમ દેશોમાં ભુખ મંદ હાલતમાં રહે છે, અને તેથી ખાણા સાથે એ વસ્તુનો ભેળ

કરવાથી હોજરીને એક જાતની ઉશ્કેરણી મળે છે અને ભુખ છુટે છે. તીખું આથણું પણ મધ્યમસર અને માફકસર ખાવાથી ભુખમાં સુધારો કરે છે. પરંતુ એ સઘળા ચટણી ચટાકા હદ ઉપરાંત લેવાથી શરિરને, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજાને ગંભીર નુકસાન થાય છે. બાહોશ બાવરચી તહરેવાર લહેજતદાર પકવાનો બનાવે છે, પણ તે સઘળું તહરેવાર ચટણી ચટાકા અને મસાલા વાપરવાથીજ તેમ કરી શકે છે, અને તેથી તે જુદા જુદા સ્વાદ ઉપજાવે છે.

ચરબી (*Fat*)—શરીરમાં ચરબી અગત્યનો ભાગ છે. સઘળી નસોની દોરીઓની આસપાસ ચરબીનો ભાગ રહે છે. શરિરમાં ચરબી હોય તોજ શરીર ગોળ દીસે છે, નહીંતો શરીર દુબળું અને હાડકાંવાળું જણાય છે. ખઇ અને એવા બીજા રોગો શરિરની ચરબી ઓછી થતી જાય છે તેને લીધે થાય છે, અને તેથી એવા રોગોમાં કૉડલીવર ઑઇલ અને ઘી ચરબીનો ચીકાસવાળો ખોરાક આપવાની ભલામણ થાય છે.

ચરબી કેમ વધારવી (*How To Grow Fat*)—ખોરાક કેવો લઇએ છીએ તેની ઉપર ચરબીનો આધાર છે; ખોરાક કેટલો લઇએ છીએ તેની ઉપર ચરબીનો આધાર નથી. કેટલીક ચીજ ઘણી ખાવાથી શરિર ઉલટું પાતળું થાય છે. નીચલી ચીજો ખાવાથી શરિરની ચરબી વધે છે:—

(૧) ખાંડ અને મીઠાસ, જેવો કે ગોળ, મધ વગેરે.

(૨) મીઠાં ફળો, જેવાં કે સપરચંદ, પીચ, વગેરે.

(૩) કાંજીવાળા પદાર્થો, જેવાં કે પાંઉ, પટેટા, મકાઇ, કેક વગેરે

(૪) ચીકાસવાળા પદાર્થો, જેવાં કે ઘી, ગોસ્ત, મલાહી, માખણ.

જેઓ પોતાનાં શરિરમાં ચરબી વધારવા માગતા હોય તેઓએ ઉપલી ચીજો ખાવી. ગોસ્ત ખાવું તે ચરબદાર ખાવું; કુમળું ગોસ્ત ચરબીનો વધારો કરે છે એ ખ્યાલ ખોટો છે.

એક શખ્સે પોતાનાં હંસ ઉપર અખતરો કરવા તેને છત્રીસ દીવસ સુધી મકાઇ ખવાડી. તેટલા અરસામાં તે હંસ પાંચ રતલ વજનમાં વધ્યું. એ પાંચ રતલમાંથી ફકત ચરબી સાડાત્રણ રતલ હતી.

ચરબીનો વધારો (*Fattiness*)—માણસના શરિરમાં ચોક્કસ થોડા પ્રમાણમાં ચરબી તો હોય છે, પણ ઘણા મીઠાઇ મેવા, પુષ્કળ ગોસ્ત માછલી, અને મોહસ્વાદીઆં પકવાનો ખાઇને બેસી રહેવાથી શરિરમાં ચરબીનો વધારો થાય છે, ને તેથી તનદરોસ્તીમાં અડચણ થાય છે. એનો સેહલો ઉપાય ફક્ત એ છે કે જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ પીવો નહી, ગોસ્ત, માછલી, ઇંડાં થોડાં ખાવાં, ખોરાક ઓછો કરવો, ને હલકો ખોરાક લેવો. જેમ બને તેમ મહેનત અને કસરત કરવી અને જેમ બને તેમ હોજરીમાં ઓછો ભાર રાખવો.

ચરબી-બુઢાપામાં (*Fat In Old Age*)—વૃદ્ધ વયે શરિરમાં ચરબી એકઠી થવાનો સંભવ રહે છે, કારણકે બુઢાપણામાં મહેનત ઓછી થાય છે, અને શરિર ફેલાતું જાય છે. એ વખતે ખોરાક લેવામાં ડહાપણ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને ઉમરને માફક આવતો ખોરાક લેવામાં આવે તેમ સારૂં. મોટપણામાં ચરબી વધીને અંગ ભારી થતું હોય તો જેમ બને તેમ શરીરની જાડાઇ ઓછી થાય તેવા ઉપાયો લેવા, અને તે ઉપાયોમાં સૈાથી સરસ અંગબળની કસરત આવે છે.

ચરસ (*Resin Of Hemp*)—ગાંજામાંથી ખુદરત રીતે એક ચીકણો ગુંદર જેવો પદાર્થ નિકળે છે તેને ચરસ કહે છે. ચરસ હદમાં વાપરવામાં આવ્યો હોય તો ભૂખ લાગે છે અને મગજને શાંતી લાગે છે. વધારે લેવાથી ચક્કર આવે છે અને મગજે પવન ચઢે છે અને બકબકારો શરૂ થાય છે.

ચામડી (*Skin*)—ચામડીમાં ત્રણ પડ છે. ઉપલું, વચલું અને નિચલું. ઉપલું પડ માત્ર માંહેના પડનું તથા તેની સ્પર્શશક્તિનું રક્ષણ કરવા માટે છે, પણ તેમાં કાંઇ સ્પર્શનો ગુણ નથી. ચામડીને ઘસારો પડે છે તેથી એ પડ કઠણ થઈ જાય છે તેને આપણે આંટણ કહીએ છીએ. કામદાર અને કારીગરોના માણસોના હાથ ઉપર આંટણ વારંવાર જોવામાં આવે છે. ચામડીનું વચલું પડ ઘણું નરમ ને જાળી જેવું હોય છે

વચલી ચામડીના રંગ ઉપર માણસ ગોરૂં કે કાળું કહેવાય છે. ઉપલી ચામડીને ગોરાં કાળાં સાથે કાંઈ સંબંધ નથી. નીચલું પડ ગોરાં ને કાળાં માણસમાં એકસરખું હોય છે. એ ત્રીજાં પડમાં સ્પર્શનો ગુણ છે. માછલીની ઉપલી ચામડી ઘણી ચીકટ હોય છે તેથી પાણીની અસર તેને લાગતી નથી. કેટલાંક જાનવરોની ઉપલી ચામડી ઘણી કઠણ હોય છે.

ચામડી ઉપર જુસ્સાની અસર (*Effect Of Mental Emotions On Skin*)—જેમ ડંડકથી ચામડી ઉપર અસર થાય છે તેમ મનના જુસ્સાથી પણ થાય છે. ઘણી ઉદાસીથી અને હીમ્મત હારી જવાથી ચામડીનો રંગ ફીકકો પડે છે, કારણ કે લોહી ચામડી તરફ બરાબર વહેતું નથી. તેમજ ઉદાસી અને ગમગીનીથી પસીનો ઓછો પડે છે, અને તંતુઓ ઢીલાં પડે છે. તેમજ જુસ્સાથી અને મગજને ઉશ્કેરવાથી લોહી ચામડી તરફ વધારે ધસે છે ત્યારે ચામડી લાલ રંગ પકડે છે, અને તે વખતે ચામડીની ગરમી વધેલી માલમ પડે છે. ઘણા ગભરાટથી ચામડી ઉપર દુઃખ ફુટી નીકળે છે એમ એક ડાકટરનું કહેવું છે, પણ એ કાંઇ ઘણું સાધારણ નથી.

ચામડીનાં છિંદ્ર (*Pores In Skin*)—જો માણસની કે જાનવરની ચામડી ઉપર વાંરનીસ અથવા રંગ લગાડીને ચામડીનાં છિંદ્રો બંધ કરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં મરણ નિપજે છે. એક પોપનાં વખતમાં (*Leo X*) ચોક્કસ ક્રિયામાં ફરેસ્તાનું રૂપ આપવા એક ચોક્કસ છોકરાની ચામડી ઉપર આખા દિલે સોનેરી વરખ ચોંટાડી દીધો, પણ તે છોકરો થોડા કલાકમાં મરણ પામ્યો. આ દાખલા ઉપરથી સમજવું કે ચામડીનાં છિંદ્રો બંધ કરવાં નહી; અને ચામડીને તનદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાનો રસ્તો એ છે કે ખુબ ચોળીને દરરોજ નાહવું.

ચામડીનું કાર્ય (*Physiology Of Skin*)—ચામડી ગુરડા જેટલુંજ ઉપયોગી કામ બજાવે છે. ગુરડાને રસ્તે પીસાબ જાય છે. આખા દિવસમાં ચામડીના માર્ગે બે પેંટ જેટલું પાણી નિકળતું હશે.

ગુરડામાંથી પીસાબ પણ દિવસમાં એટલા જથ્થામાં થાય છે. ચામડી, ગુરડા અને ફેફસાં એ ત્રણ વડે શરિરની માંહેથી પાણીનો ભાગ બાહેર પડે છે. ગરમીમાં ચામડી મારફતે પાણી ઘણું નિકળે છે ત્યારે ગુરડામાં પીસાબ ઓછી છુટે છે અને ઠંડીમાં જ્યારે પસીનો ઓછો પડે છે ત્યારે પીસાબ વધારે છુટે છે. તેટલા વાસ્તે ગુરડા તેમજ ફેફસાંની પણ ઠંડીના દિવસમાં વધારે માવજત રાખવી. કેટલાંક ગુરડા અને ફેફસાંના દરદોમાં જ્યારે એ અવયવો નબળાં પડેલાં હોય છે ને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતાં નથી ત્યારે શરિરનો રોગ બાહેર કાહડવા ડાકટરો ચામડી વાટે પસીનો છોડવાની દવા આપે છે.

ચાલવાની આદત (*Habit Of Walking*)—ચાલવાની કસરત જેવી બીજી સરસ કસરત નથી. એ સઉથી સંપુર્ણ કસરતછે, એથી લોહી બરાબર ફરતું થાય છે; મગજ અને શરિરને તેજી મળે છે. અને જ્ઞાનતંતુઓને પણ ફાયદો થાય છે. આ નિરદોષ અને નુકસાન નહી કરનારી કસરત દરેકથી બની શકે એવી છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાજત અને શકિત પ્રમાણે ચાલવાની કસરત લેવી ઘટારત છે. એક જુની કહેવત છે કે બપોરે ખાધા પછી થોડી વાર બેસવું, ને રાતે ખાધા પછી થોડી વાર ચાલવું, પણ હાલ બધા લોકોને એમ કરવું માફક આવે તેમ નથી. અસલ લોકો એમ કરતાં હતાં અને તેથી તેમને ઘણી સરસ નીંદ આવતી હતી અને તેઓ સહવારે ઘણા તરોતાજા ઉઠતાં હતાં, જેવી તાજગીથી હાલ આપણે તદન બેનસીબ છીએ.

ચાલવાની કસરત (*Walking As An Exercise*)—એ એક મુશકેલ હુન્નર છે. એથી આખાં શરિરના દરેકે દરેક સ્નાયુઓ, નસો, પંગ, પગની નળીઓ, પાંસળીઓ, છાતી, ખભાં, હાથ અને પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય છે. ચાલવાથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કસરત મળે છે.

એક સારા ચાલનાર થવા ઇચ્છનારે શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જો કોઇ માણસ શરૂઆતથીજ સારી રીતે

ચાલવાની ટેવ પાડશે નહી તો તે એવી ભુલો ગ્રહણ કરશે કે જે પાછળથી સુધારી શકાશે નહી.

શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત કરતાં આખાં શરિરમાં કળતર થાય છે અને પગની પાતલીઓમાં આંટણ પડે છે. પગના નળાઓનું કળતર ઘણાં માણસોને ભારી બુટો પહેરવાના સબબે અથવા જોરથી અથવા ઘણા ધીમે ચાલવાના સબબે થાય છે, જ્યારે આંટણ બુટનાં દબાણને સબબે થાય છે.

સાથી પહેલાં દરરોજ ૨૦–૨૫ માઇલ ચાલવાની ટેવ પાડવી. એ ટેવ પાડવાથી ભવિષ્યના ચાલવામાં પણ મુશકેલી નડશે નહી. જો કોઇ સરતમાં ઉતરવું હોય તો દરરોજ બબે ત્રણ ત્રણ માઇલ ગોળ ચક્ર ફરવાની ટેવ પાડવી.

ચાલવાની કસરતના કાયદા (*Rules For Walking*)—જેઓને ચાલવાની કસરતની ટેવ હોય તેમને માટે નિચલા કાયદા ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે:–(૧) ખુલ્લી સુક્કી હવામાં ફરવું. (૨) નીચી અને ભીનાસવાલી જગા કરતાં ઉંચાણવાળી જમીન ઉપર વધારે સારૂં. (૩) ઉનાળામાં સહવાર સાંજ ફરવું પણ બપોરી વખતે ફરવા નિકળવું નહી. (૪) શિયાળામાં સવારે દસથી બાર સુધી ફરવાનો વખત સારો છે પણ બામદાદમાં કે સુરજ અસ્ત પામવા પછી ફરવા નિકળવું નહીં. (૫) એકજ રસ્તાપર ફરી ફરીથી ચાલવું નહી, તેથી મનને રાહત મળતી નથી. (૬) એકસરખી ઢબે ચાલવું અને પગળાં એકસરખાં મધ્યમસર ભરવાં પણ અતી ઘણી ઉતાવળ કરવી નહી. (૭) શરૂઆતમાં ધીમાં પગળાં ભરવાં, પછી સેહજ ઝડપ વધારવી. (૮) સાથે એક રંગીલો સોબતી હોય તો બહુ સારૂં, પણ તેની સાથે તમને બનતું હોવું જોઇએ. (૯) ચાલતાં ચાલતાં વાંચવું નહી, તેથી જરૂર આંખ બગડે છે, અને ચાલવાથી શરિરને ફાયદો થવાની વકી રહે છે તે ફાયદો થતો નથી.

ચાલવાની કસરત સામે વાંધો(*Objections To Walking*)–કેટલાકો વાંધો કહાડે છે કે ચાલવાની કસરત કાંઇ તદન ઉત્તમ નથી, કારણ કે એથી ફક્ત શરિરમા નિચલા ભાગને કસરત મળે છે, ને ઉપલા ભાગને જેવી જોઇએ તેવી કસરત મળતી નથી, તેટલા માટે તેઓ કહે છે કે પટા ખેલવા, લૉન ટૅનીસની રમતથી, અને એવી બીજી રીતે શરિરના ઉપલા ભાગને પણ સાથે સાથે કસરત મળે તેમ કરવું. ખુદરતે એવું ઠેરવ્યું છે કે શરિરના નિચલા ભાગને કસરત મળે ત્યારે તેમાં ઉપલા ભાગો પણ જોડાય છે, કારણ કે આપણે જોઇએ છીએ કે જ્યારે પગ ગતીમાં હોય ત્યારે ખુદરતી રીતે હાથ પણ હાલ્યા વિના રહેતા નથી.

ચાલવાનો ખરો વખત (*Proper Time For Walking*)–જ્યારે હવામાં ઉકળાટ નહી હોય ત્યારે ચાલવું. ફક્ત સૌથી જોરાવર બાંધાના માણસો જેઓનાં ફેફસાં ઘણાં મજબુત હોય તેઓ સિવાય બીજાંઓએ શિયાળાની સહવારે બાહેર ફરવા જવું નહીં, કારણ કે ધુમસથી ફેફસાં બગડે છે. ધુમસ નહી હોય તો પણ ઠંડીમાં હવામાં ભીનાસ તો હોય છેજ. તેટલા માટે ઠંડીના દિવસોમાં સહવારે બાહેર ફરવા જવા નીકળવું નહી. તેજ પ્રમાણે ઠંડીના દિવસોમાં રાતે પણ નુકસાન થાય છે. શિયાળામાં બપોરે બાહેર નિકળવું. ઉનાળામાં સહવાર સાંજ ફરવા નિકળવાથી ફાયદો થાય છે.

ચાલવાની ઢબ (*Style Of Walking*)—એક જાણીતો પગે ચાલનાર, જેનું નામ Captain Barclay હતું, અને જે એક હજાર કલાકમાં એક હજાર માઇલ ચાલ્યો હતો, તેની ચાલવાની ઢબ વિષે જણાવવામાં આવે છે કે તે પોતાનું શરિર આગળ ઝુમાવીને બધો ભાર ગુટણ ઉપર રાખતો હતો. તેના પગળાં ટુકાં હતાં અને તે પોતાના પગ જમીનથી થોડાજ ઉંચકતો હતો. આ ઢબે કોઇ પણ ચાલશે તો તેની ઝડપ વધશે. એકદમ ટટાર ચાલવાથી લાંબી મુસાફરીમાં થાક ચઢયા વિના

રહેતી નથી, પણ ઉપલા 'કેપટન બારકલે'ની ઢબે ચાલતાં જલદી ચલાય છે અને થાક થોડી લાગે છે. એ કેપટન હમેશા જાડાં તળીઆનાં અરધાં બુટ પહેરતો હતો અને ઉનનાં જાડાં મોજાં પહેરતો હતો. લાંબી મુસાફરીમાં મોજાં ઘડીઘડી કાહડવામાં ફાયદો છે, અને જાડાં તળીઆંના બુટ પહેરવાની પણ જરૂર છે, અને બુટ એવાં મોટાં જોઇએ કે પગ પર કોઇપણ રીતે અણઘટતો ભાર આવે નહીં.

ચાલવાની ઢબ વિષે મત (*Opinion Regarding Style Of Walking*)--ન્યુયોર્કનો એક ડાકટર નામે હૉલ, મનુષ્યની ચાલવાની ઢબ સાથે માણસની જીંદગી અને તનદરોસ્તીનો સંબંધ ઘણો ભાર મુકીને જણાવે છે. તે કહે છે કે જેઓ પોતાનું માથું નિચું રાખીને ચાલે છે, અથવા છતરી કે લાકડી સાથે ચાલે છે, તેઓનું શરિર ઢળાણ પકડે છે, અને તેથી બરડાનાં હાડકાં ઉપર અસર થાય છે. ફેફસાંનાં કામમાં અડચણ થાય છે, અને તેથી ફેફસાં જોઇએ તેટલી હવા દમમાં લેઇ શકતાં નથી. એ પ્રમાણે ચાલુ રહેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે અને તેથી કવખતનો બુઢાપો આવીને જીંદગી ટુંકી થાય છે.

ઉપલો ડાકટર હૉલ એનો અટકાવ નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:– અંગુઠા જમીન તરફ વળાવેલા નહી, પણ ઉપર વળાવેલા રાખવા, અને ચાલતી વખતે હડપચી નિચી નહી, પણ દૃષ્ટી મર્યાદાની લીટીથી સેહજ ઉંચી રાખવી; અથવા જાણે તમારી સામે કોઇ ઉભું હોય તેના માથાંની ટોપી ઉપર તમે જોતા હોવો તેમ મોહડું રાખવું, અથવા એક ઘરનાં છજીઆં તરફ તમે ઉંચા જોતા હોવો તેમ ચાલવું; જેમ બને તેમ હાથ પાછળ રાખીને ચાલવું; ખુરસી ઉપર બેસો ત્યારે બરડાનું હાડકું નિચેથી ખુરસીની પીઠે લાગે તેમ બેસવું; ચાલતી વખતે બુટ ઉપર મોટો આધાર છે; બુટ ઘણા વજનદાર નહી જોઇએ; બુટનું તળીઉં પોહળું અને જાડું જોઇએ, અને એડી નિચી અને મોટી જોઇએ; ચાલવું હોય ત્યારે લેસવાળાં બુટ પેહરવાં.

ચાલવાની સરત (*Walking Race*)—ચાલવાની સરતમાં ઉતરનારે આ વાત યાદ રાખવી કે સૈાથી વધુ અગત્યની બીના તેની તનદરેાસ્તી છે, અને તનદરેાસ્તી વગર તે હમેશા નિષ્ફળ નિવડશે. તેણે દર વખતે ઉનનાં કપડાં પેહરવાં જોઇએ. જો કે તેથી પેહલાં પસીનેા પડશે, પણ એ કપડાં પાછળથી ઘણાં કીમતી થઇ પડશે. આખેા હાથ પગ ઢાંકેલેા અને હાથે પણ મેાજા પહેરવાં જોઇએ. સહવારે ચાલવાને ઘણાએાને મુશકેલી લાગે છે, પણ મનેાબળના ઉપયેાગથી એ મુશકેલી દુર થશે. દિવસે અને રાતે જો કાંઇ પણ પીવું પડે તેા થેાડા ગરમ પીણા (ઠંડા નહીં) પીવા જોઇએ, નહીતેા પેટમાં દુઃખારેા થશે. વળી સરતની શરૂઆતમાં થેાડા માઇલ સુધી કાંઇ પણ ખેારાક ખાવેા નહીં જોઇએ. દસ માઇલ ચાલ્યા બાદ નક્કર ખેારાક બબે કલાકે લેવેા. જો એ વખતે તેવેા ખેારાક લેવામાં નહી આવે તેા પછી તેવેા ખેારાક ગળવેા મુશકેલ થઇ પડે. ખેારાકમાં મુખ્ય કરીને પાઉં, દ્રાક્ષ, બીસકીટ, ચેાખાનું પુડીંગ, કસ્ટર્ડ, કાળી દ્રાક્ષ, મુરબ્બેા, સેાડા વેાટર, ચાહ અને જવનું પાણી વાપરવાની ભલામણ થાય છે.

જે માણસ ચાલવાની સરતમાં ઉતરતેા હેાય તેણે તંબાકુ અને દારૂની ટેવ નહી રાખવી, તેમજ તેને દરરેાજ આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ અવશ્ય જોઇએ.

ચાહ (*Tea*)—એ એક રેાપાનાં પાંદડાં છે, જે ચીન અને હિંદુસ્તાનમાં ઉગે છે. ચાર વરસ જુના રેાપા ઉપરથી પાંદડાં કાહડે છે. દસ બાર વરસ પછી ચાહનેા રેાપેા ઉખેડી કાઢે છે ને બીજો રેાપે છે. જુદી જુદી જમીન અને જુદા જુદા વરસના રેાપાને લીધે ચાહમાં જુદેા જુદેા ખવાસ રહે છે. વળી પાંદડાં સુકાવવાની જુદી જુદી રીત ઉપર પણ ચાહના ખવાસનેા આધાર રહે છે. જે પાંદડાંને ઉકાળીને, ધેાઇને પછી બીંદડી વાળે છે તે પાંદડાં કાળી ચાહના નામથી એાળખાય છે. ઉકાળયા વગર જે પાંદડાં ધેાઇને સુકવવામાં આવે છે તે ચાહે ખરી

અને લીલા રંગની હોય છે. બજારમાં વેપાર અરથે જે લીલા રંગની ચાહ વેચાય છે તે ખરેખર તો કાલી ચાહ હોય છે પણ તેને રંગ આપેલો હોય છે.

અડસટા પ્રમાણે હાલ દુન્યામાં ૫૦ કરોડ માણસ અથવા દુન્યાની લગભગ અરધી વસ્તી ચાહ પીએ છે.

ચાહનો મૂખ્ય ગુણ 'થીન' (*theine*) નામના તત્વ ઉપર છે. એ 'થીન'થી મગજને ઉસ્કેરણી મળે છે, પણ એ 'થીન'ને લીધે ભુખ મરી જાય છે અને ખોરાક ઓછો ચાલે છે. જો વધારે ચાહ લેવામાં આવે, તો એ 'થીન' નામના તત્વને લીધે ધ્રુજરી લાગુ પડે છે, સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે, અને મગજ ડામાડોળ બને છે. વધારે ચાહના વપરાસથી એ પ્રમાણે જ્યારે થાય ત્યારે ચાહ પીવાને બદલે 'કોકો' પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, પણ પછી ચાહની ખરાબ અસર દૂર થયા પછી પાછી ચાહ પીવા માંડે તો કાંઇ નહી, પણ મગજ ઉપર બગાડો થાય એટલી બધી ચાહ પીવી નહી. એક આંઉંસ ચાહમાં ચાર ગ્રેન 'થીન' હોય છે.

ચાહમાં 'ટૅનીક આસીડ'નું તત્વ પણ છે, તેથી એ સુજેલાં ગળાં ઉપર કોગળા કરવામાં પણ વપરાય છે. સો ભાગ ચાહમાં છવીસ ભાગ 'ટૅનીક આસીડ'નો તત્વ છે.

સો ભાગ ચાહમાં ૫ ભાગ પાણી, ૧૮ ભાગ માંસ વધારનારા તત્વો, ૭૨ ભાગ ગરમી વધારનારા તત્વો, અને ૫ ભાગ ધાતુ પદાર્થના તત્વો હોય છે. આપણે જે રીતે ચાહ બનાવીને પીજીએ છીએ તેથી પાંદડાંનો થરો રહે છે તેમાં માંસ વધારનારા તત્વો રહી જાય છે, તેથી જે ચાહ આપણે પીજીએ છીએ તેથી માંસમાં વધારો થતો નથી. ગરીબ લોકો ચાહના પાંદડાં ખોરાક તરીકે વાપરે છે, તેઓ એ પાંદડાંને પાણીમાં ઉકાળતી વખતે તેમાં 'સોદા' ખાર નાખે છે તેથી માંસ વધારનારો તત્વ પાણીમાં ઉતરે છે.

ચાહની અસર સર્વેને જાણીતી છે. ચાહ પીધાથી મન ખુશ થાય છે અને જો કે એકદમ કેફ ચડતી નથી તોપણ મગજને રીતસર જાગૃત કરીને ઉસ્કેરે છે. ચાહ પીધાથી જીવને હુસ્યારી આવે છે. જેઓ આખી રાત અભ્યાસ કરીને તેલ બાળતા હોય તેઓને ચાહ ઉપર બહુ ભાવ રહે છે. માથાંના દુઃખારામાં ચાહથી ફાયદો થાય છે.

ખરી લીલી ચાહ થાય છે તે જો ઉકાળીને ઘણી પીધી હોય તો નબળા બાંધાના માણસોને ધ્રુજરી લાગુ પડે છે અને કેટલાકોને ઝુંફણમાં નાખે છે, અને કેટલાકોને લકવાના દુઃખ ઉપર નાખી દે છે.

દારૂ અને કેફી પીણાની સુસ્તી પછી ચાહના એક 'કપ'થી શરિરને હુસ્યારી આવે છે.

બાનુઓ, જેઓ જલ્લદ દારૂ કે કેફી પીણા પીતાં નથી, તેમને ખુદરતી રીતે ચાહ ઉપર બહુ શોખ રહે છે. આખી દુન્યામાં આ વાત જાણીતી છે, કે મરદ કરતાં ઓરતોમાં ચાહનો ખપ વધારે છે. જેમ મરદો તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ ઓરતો ચાહનો ઉપયોગ કરે છે. ચાહથી ઓરતોને હુશયારી આવે છે અને કરાર થાય છે.

દુઃખની વેળા કે અડચણની વેળા કે ગમગીનીની વેળા જ્યારે નિયમીત ખોરાક લેવાતો નથી અથવા ભુખ લાગતી નથી, ત્યારે પાચન શક્તિ બગાડયા વગર ચાહનું એક 'કપ' શકિત ટકાવી રાખે છે.

ચાહ કેમ બનાવવી (*Tea–How To Make*)—ચાહ બનાવવામાં બે બાબદ ઉપર મુખ્ય ધ્યાન આપવું ઘટે છે. એક તો એ કે ચાહ જે વાસણમાં નાખવાની હોય તે વાસણ ઠંડું નહી જોઇએ. તે કીટલી અગાઉથી ગરમ રહેવી જોઇએ, અને પછી તેમાં ચાહ નાખીને ઉપરથી ઉકળતું ગરમ પાણી રેડવું. બીજું એ કે ચાહ નાખીને તઇયાર કીધા પછી તુરત ચાહ પીવી, તોજ ચાહ માંહેલો સ્વાદ મળશે. ચાહ નાખ્યા પછી પાણીને પાછું ઉકાળવું નહી, કારણ કે તેથી તેમાંનો કડવો તત્વ પાણીમાં ઓગળે છે અને તે પીવાથી હોજરી બગડે છે તેમજ કોઠો કબજ થાય છે.

ચાહની ઉતપન્તી વિષે કાહાણી કીસ્સો (*A Myth About Tea*)—'દરમાં' નામનો હિંદુસ્તાનનો એક શાહાજાદો આસરે ઇ. સ. ૫૧૦ માં ધરમના ફેલાવા માટે ચીનની મુલાકાતે ગયો. ત્યાંના લોકોનો વિશ્વાસ મેળવવા તે રાત દિવસ ઇશ્વરની પ્રાથનામાં કાહડવા લાગ્યો. તે કેટલોક વખત એમ કરી શકયો પણ પછી એક દિવસ થાકે તેની ઉપર ગલએો કીધો, તેથી તે ઉંઘમાં પડયો. જયારે તે ઉંઘમાંથી ઉઠયો ત્યારે ફરીથી તેને ઉંઘ આવે નહી ને પોતાની જપમાં હરકત નડે નહી, તે માટે તેણે પોતાની આંખનાં પોપચાં કાપી નાખ્યાં ને જમીન ઉપર ફેંકયાં. થોડા વખતમાં તે જગા ઉપર આંખનાં પોપચાંને બદલે અગાઉ નહી જણાયલો એક રોપો ઉગી નીકળેલો તેણે જોયો. તે રોપા ઉપરનાં પાદડાં તેણે તોડીને ચાખ્યાં, તેથી તેને હુસ્યારી આવી, ને તેની થાક દુર થઇ. તેણે એ રોપાનો ઉપયોગ કરવા પોતાના ચેલાઓને ભલામણ કીધી, ત્યારથી એ લોકોમાં ચાહનો રોપો માનીતો થઇ પડયો છે.

ચાહમાં ભેળસેળ—(*Adulteration Of Tea*) ખરી સુકી ચાહમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. ચાહ ઉકાળ્યા પછી રહેલાં પાંદડાંએ અસલ ચાહ સાથે ભેળવામાં આવે છે અથવા તો ચાહને મળતાં બીજા છોડવાનાં પાંદડાં ભેળવામાં આવે છે. કાળી ચાહમાં 'બ્લેક લેડ' નાખીને રંગ આપવામાં આવે છે. લીલી ચાહનો રંગ 'પ્રશીઅન બ્લુ' નામના રંગથી આપવામાં આવે છે.

ચીકરી (*Chicory*)–એ એક જાતનાં ઝાડનાં મુળીઆનો કડવો રસ છે. એના કડવાસને લીધે એ કાફીમાં ભેળવામાં આવે છે, પણ એમાં કાફીની વાસ રેહતી નથી. ચીકરીને પાણીમાં ઉકાળીએ તો તે પાણી કાળા રંગનું થશે અને તેનો સ્વાદ જરા કડવો મીઠો લાગશે. ઘણાકોને ચીકરી ભેળેલી કાફીનો સ્વાદ ગમે છે, અને જેને એકવાર ચીકરીવાળી કાફી ગમી તેને વગર ભેળસેળ કીધેલી ચોખી કાફીનો સ્વાદ બીલકુલ ગમતો નથી. ચીકરી પોતે નુકસાનકારક વસ્તુ નથી. (જુવો—કાફીમાં ભેળ.)

ચીકાસવાળા ખોરાક (*Oleaginous Foods*)–જે ખોરાકમાં ચરબી અથવા ચીકાસ તે ખાવો સારો છે. ચીકાસથી શરિરમાં જે ખુદ્દરતી ગરમી રહે છે, તે ટકી શકે છે. ચીકાસથી શરિરને ગરમી મળે છે. એટલુંજ નહી પણ ચીકાસવાળો ખોરાક ખાવાથી કામનો બોજો વધારે ઝીળી શકાય છે. વળી ચીકાસવાળો ખોરાક ખાવાથી બીજી ખાધેલી ચીજો જલદીથી જરપત થાય છે. ચીકાસવાળો ખોરાક બીજી વસ્તુઓ સાથે ખાવો સારો છે. માખણ એકલું ખાઇએ તોપણ જરપત થાય છે માટે ચીકાસમાં માખણ ખાવું સારૂં છે. કૉડલીવર ઑઇલમાં ચીકાસ છે અને તે પીધાથી બીજો ખોરાક જલદીથી પચે છે, અને બીજો ખોરાક પચે છે તેથી કૉડલીવર ઑઇલથી ફાયદો થાય છે. દુધમાં સેંકડે ત્રણ ટકા ચીકાસ છે. ડુક્કરનાં ગોસ્તમાં સેંકડે સીત્તેર ટકા ચીકાસ છે. ઘઉંમાં સેંકડે એક ટકો, અને પટેટામાં ફકત સેંકડે એક–પંચમાઉંસ ચીકાસ રહે છે.

ચુનો ધોળાવવો (*White-washing*)—વરસમાં બે વાર ઓરડાની ભીંતો ઉપર ચુનો ધોળાવવો જરૂરનોછે. ચુનામાં ભીત માંહુલી સરદી ચુસી લેવાનો ગુણ છે, તેમજ ઓરડા માંહુલી ભીની અને ખરાબ હવાને પણ ચુનો ચુસી લે છે.

ચેતવણી ખુદરત તરફથી (*Warnings Of Nature*)—જેઓને મગજ દરરોજ આઠથી દસ કલાક કસવું પડેછે તેઓના મન ઉપર રાતે પણ કામકાજના વિચારોનો બોજો ચાલુ રહેછે. વકીલ, બારિસ્ટર, બેંકના મેનેજર, મોટા જોખમદાર ઓધેદારો, જેઓ આફિસમાંથી સાંજે ઘેર જાયછે, ત્યાં પણ તેમને આફિસનું કોઇ કોઇ કામ યાદ આવેછે, ને રાતે પણ તેમને પોતાના કામધંધાનોજ વિચાર આવેછે. એમ થવાથી મગજ સહેજ બગડવા માંડેછે, પણ મગજ એકદમ બગડતું નથી. ખુદરત માણસને ચેતવણી આપેછે. મગજ જલદીથી કંટાળે, યાદદાસ્ત ઓછી થતી જાય, ગુસ્સો વધે, ચીરડાઉપણું વધે, ત્યારે એમ સમજવું કે મગજ બગડવા માંડયુંછે, ને તે ઉપરથી ચેતીને

મગજને રાહાત અને આશાયશ આપવાની જરૂર તુરત પીછાણી તો સારૂં, નહીં તો મગજ પોચું પડીને મગજને લકવો થવાનો ભય રહેછે, અથવા મગજ ખસી જાયછે.

ચેરીફળ (*Cherries*)—એ ફળ સેહેલાઇથી પાચન થતાં નથી. એનો માવો તેમજ છાલ હોજરીમાં ગયા પછી પાચન થતાં ઘણો વખ્ત લાગે છે. એમાં વળી આસીડનો ભાગ પણ આવતો હોવાથી કોઇને માટે એ ખાવાને સારાં, તો કોઇને ખાવા માટે તદન ભલામણ નહી થઇ શકે એવાં છે. ચેરીફળમાં બીજાં ફળ કરતાં મીઠાસનો ભાગ વધારે હોય છે. ચેરીફળમાંથી 'ચેરી બ્રાન્ડી' પણ બનાવવામાં આવે છે.

ચેસનટ (*Chestnut*)—એ ફળમાં કાંજીનો ભાગ વધારે હોય છે અને એમાંથી તેલ ઘણું ઓછું અથવા નહી જેવું નિકળે છે. ચેસનટ ખાવાને માટે સારાં છે. સ્પેન અને ઇટલીથી બીજે દેશ એ ઘણાં જાય છે. લોકો એ ફળને છુંદીને એનો આટો કરીને એના 'કેક' બનાવે છે, અથવા ભુંજીને અથવા રાંધીને ખાય છે.

ચેહરા ઉપર ખોરાકની અસર (*Influence of Food on Face*)—એક વિદવાન લખે છે કે :—"ચેહેરો જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે તેનો બનેલો છે, જોકે બીજી ચીજો પણ આપણા ચેહરાપર અસર કરે છે. જે હવા આપણે દમમાં લઇએ છીએ અને જે પાણી પીએ છીએ તે પણ આપણા ચેહરાનું બંધારણ અજાયબ રીતે બનાવે છે. જો ખોરાક આપણી એ મતલબ નહી સારી શકે તો ચેહરાનું બંધારણ કેવી રીતે બની શકે ? દાખલા તરીકે આપણી આંખનું પ્રમાણ કે જેની ઉપર આપણા ચેહરાના દેખાવનો મોટો આધાર છે તે આંખને સારી સ્થિતીમાં રાખવા તેવોજ ખોરાક જોઇએ. તમે જોઇએ તો ચેહરાના બાહરના ભાગ ઉપર જોઇએ એટલું દુન્યાનું 'કેલીડોર' લગાડો પણ જે ચીજથી આપણાં ચેહરાનું બંધારણ છે તેની ઉપર ધ્યાન નહી આપો તો તમારો ચેહરો કદી પણ તનદરોસ્ત દેખાશે નહી."

ચોકોલેટ (*Chocolate*)—' કોકો 'ના આટામાં ખાંડ ભેળીને ' ચોકલેટ ' બનાવવામાં આવે છે, અને તેમાં તહરેવાર ' એસેન્સ ' નાખવામાં આવે છે. એ બચ્ચાંને ખવાડવી સારી છે.

ચોખા (*Rice*)—લાખો માણસો ચોખા ખાઇને જીવે છે તે છતાં એ કાંઇ સર્વથી સરસ અનાજ ગણાતો નથી. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનું પ્રમાણ ઓછું છે. ઠંડા મુલકો કરતાં ગરમ મુલકોમાં ચોખો ખાવો સારો છે. ઠંડીના મુલકોમાં ચોખા ખાનારને જેવી જોઇએ તેવી અંગમાં ગરમી આવતી નથી, તેમજ તેથી અભ્યાસીના મગજને જેવી જોઇએ તેવી પુષ્ટી મળતી નથી. ખાલી ચાવલથી કોઠો કબજ થાય છે. માટે તેમાં તજ, જાયફળ, વગેરે મસાલો નાખવો સારો છે. ચાવલ સાથે દાળ, વાલ વટાણા, અથવા ગોસ્તનો ખોરાક હોય તો વધારે ફાયદો થાય છે. ચાવલમાં નીમક અને હલદ મરી નાખવાથી એના ગુણમાં વધારો થાય છે. ઘણા અસલના વખતમાં એવો ખ્યાલ હતો કે ચાવલ છાતીને માટે સારા છે અને તેટલા માટે ખહીવાલાં માણસોને ચાવલ ખવાડવામાં આવતા હતા, એજ પ્રમાણે ચાવલની વિરૂધ પણ એક વહેમ હતો કે ચાવલ ખાધાથી અંધાપો આવે છે, પણ હજારો વરસના અનુભવ ઉપરથી એ વેહેમ ખોટો પુરવાર થયો છે. ચોખામાં ૧૦૦ ભાગે ૭૬ ભાગ કાંજીનો (starch) છે અને જે પુષ્ટીકારક તત્વ ' ફિબ્રિન ' (fibrine etc.) છે તે ૧૦૦ ભાગમાં આસરે ૭ ભાગ છે. ચોખાના સો ભાગનું પ્રથક્કરણ નિચે પ્રમાણે છે.

૧૦૦ ભાગ ચોખામાં:—

પાણી.	૧૪.૫
ફિબ્રિન વગેરે.	૭.૬
કાંજી વગેરે.	૭૬.૦
ચીકાસ.	૦.૫
છલા વગેરે...	૦.૮
ધાતુ તત્વ...	૦.૪
	૧૦૦ ભાગ.

છાકટપણું (*Habit Of Drinking Alcoholic Beverages*)—એ મનની નબળાઇનું પરીણામ છે. છાકટપણું બે રીતે થાય છે. એક તો બાપદાદા છાકટા હોય તો છાકટપણું વારસામાં ઉતરે છે. અને બીજું છાકટપણું છાકટા દોસ્તો સાથે ફરવાથી તેમની સંગતની અસરથી થાય છે. ડાકટરની દવાથી એ ટેવ જતી નથી, પણ સારી સંગતથી કોઇકોઇ વાર થોડો ફાયદો થાય છે.

છાકટપણું ઓરતોમાં (*Habit In Women Of Drinking Alcoholic Beverages*)—છાકટપણું મરદોમાં એક સાધારણ બાબદ છે, પણ ઓરતોમાં અસાધારણ છે, તે છતાં કેટલાક દેશમાં છાકટી ઓરતો મરદો કરતાં વધારે સંખ્યામાં મળી આવે છે. કહે છે કે લીવરપુલમાં એક વરસમાં મરદો કરતાં વધુ ઓરતોને છાકટપણા માટે શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. પરંતુ સામટી રીતે લેતાં ઓરતોમાં મરદો કરતાં કેફી વસ્તુઓનો ઓછો ઉપયોગ થાય છે. ઓરતનો નાજુક બાંધો કેફી વસ્તુઓને બંધબેસ્તો આવતો નથી. વળી ઓરતોને કેફી પીણાઓની લાલચ થોડી હોય છે. કેટલીક પ્રજામાં ઓરતો દારૂ પીએ તે તરફ નાપસંદગીથી જોવામાં આવે છે. દારૂથી જે ઓરતો દૂર રહેતી હોય તેઓમાં ચાહ કાફીનો બહુ શોખ રહે છે.

છાકટપણાનો ઉપાય (*Cure For Drunkenness*)—છાકટપણું લાંબી વાર રહેતું નથી. દારૂ ઉતરી ગયો પછી માણસ પાછો સાજો થાય છે. માટે જયાં સુધી છાકટો ગુપચુપ પડી રહયો હોય ત્યાંસુધી તેને છેડવાની કાંઇ જરૂર નથી. તેને ચત્તો સુવાડીને તેના માથા નિચે તકીઓ મુકવો, અને તેને પડી રહેવા દેવો. સૌથી સરસ ઉપાય તરીકે તેને ઉંઘ કહાડવા દેવી, પણ જો તે સીક પડી જાય ને વૉમીટ કરવા માંડે તો તેને કાંઇ પીવાનું આપીને વૉમીટ કરાવવું. દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિરમાં નબળાઇ લાગે છે અને માથામાં ચક્કર આવે છે અને મુખ્ય કરીને હોજરીમાં બગાડો થઇને તેમાં પીત્તનું જોર વધે છે.

તે વેળા પીત્ત તોડે તેવી દવા લેવી. છાકટપણામાંથી ફારેગ થયા પછી હુસ્યારી લાવવા કૉફી પીવાડવી. જો છાકટપણામાં બકબકારો કરે તો માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવું અથવા ભીજાં પાણીના કટકા મુકવા.

છાકટપણાનો ઉપાય (*Cure for Drunkenness*)—છાકટા માણસને પવનમાં રાખવો; તેનાં કપડાં ખોલ્લાં કરવાંને તેનું માથું ઉંચું રાખવું; તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર નામવી અથવા કપડાંનાં કટકા પાણીમાં ભીજવીને માંથા ઉપર મુકવા; ઉલટી કરાવવા એક ચમચો રાઇ અથવા થોડું નીમક પાણીમાં દોહવીને પીવાડવું; હુસ્યારીમાં આવે કે તેને ઠંડો કીધેલો લેમોનેડ પીવાડવો.

છાતી—(*Chest*) ગરદન અને પેટની વચ્ચેનો ભાગ તે છાતી. એમાં હ્રદય, ફેફસાં, અને મોટી મોટી લોહીની નસો આવે છે. કેટલાક લોકો તો પેટની ઉપરના ખાડાનેજ છાતી સમજે છે અને ' છાતી દુઃખે છે ' તેની મતલબ ફક્ત પેટની ઉપરના ખાડામાં દુઃખ થાય છે એમ કહેવાની હોય છે, પણ તેમ નથી. હ્રદય અને ફેફસાંવાળો ભાગ પણ છાતીનો ભાગ સમજવો.

છાસ (*Whey*)—દુધમાંથી માખણ કાહડતાં બાકી મીઠું પાણી વધેછે તેને છાસ કહેછે. છાસથી પીસાબ અને ઝાડો સાફ આવેછે. ખહી, મરડા અને કમળા ઉપર છાસ પીવાડવામાં આવેછે. કેટલીક વાર છાસમાં બીજી દવા ભેળીને આપવામાં આવેછે.

છિંદ્રો ચામડીમાં : (*Pores In Skin*)—ચામડીમાં ઝીણાં છિંદ્રો અથવા નાકાં હોયછે તે એટલાં નાનાં હોયછે કે ખુલ્લી આંખે તે દેખાતાં નથી. એ નાનાં છિંદ્રોને જરા મેલ લાગે તો બંધ થઇને પુરાઇ જાયછે. જરા ચીકણો પદાર્થ લાગે તો પણ એ નાંકાં પુરાઇ જાયછે. એ છિંદ્રોમાંથી પરસેવો નિકળેછે અને પરસેવો જ્યારે સુકાઇ જાયછે ત્યારે ભીનાસ ઉડી જાયછે ને ચામડી ઉપર મેલ બાઝેછે. એથી ચામડીના તહરેવાર રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહેછે. ચામડી ઉપર

એક રૂપીઓ મુકીએ તેટલી જગામાં આસરે બે હજાર છિંદ્રો છે. એક પુખ્ત કદના માણસનાં આખાં શરિર ઉપર આસરે બે લાખ છિંદ્ર હોયછે. એ છિંદ્રોમાંથી પસીનો નિકળ્યા કરે તો તેને સારી નિશાની સમજવી. અલબતાં પસીનાની પણ હદ છે, માટે હદ ઉપરાંત પસીનો જાય તો તેને ખરાબ નિશાની સમજવી.

છોકરીઓ અને અંગબળની કસરત (*Girls And Bodily Exercise*)—છોકરીઓના અંગ ખીલવવા માટે તેમને પણ અંગબળની કસરતની જરૂર છે, અને જેઓ એનું વાજબીપણું સ્વીકારે છે તેમાંના કેટલાકો છોકરીઓને બંધ બારણે કસરત કરવાની ભલામણ કરે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેમાં ઝાઝો ફાયદો નથી. છોકરીઓને પણ માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમત કરીને અંગને ખીલવવાની જરૂર છે, અને તેને માટે ચોક્કસ ગોઠવણો થવી જોઇએ. આ જમાનામાં છોકરીઓ છોકરાઓની બરાબરી કરે છે, અને તેવી વેળા તેમનાં અંગ ખીલવવાનો સવાલ નકામો ગણાવો નહી જોઇએ. પણ સરવે જણ એની અગત્યતા સમજે છે, તે છતાં એ બાબદ ઉપર જેવું છોકરાઓનાં સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તેટલું છોકરીઓનાં સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. અમે એમ નથી કહેવા માગતા કે છોકરીઓ પાસે તાલીમ કરાવો ને તેમને મલ્લ બનાવો. અમે જે કહીએ છીએ તે એટલુંજ કે છોકરીઓનાં મનને ખીલવતી વખતે સાથે સાથે તેમને માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમતની જોગવાઇ થવી જોઇએ. જેઓથી બનતું હોય તેઓએ પોતાની છોકરીઓને 'લૉન ટૅનીસ' ની રમત રમાડવી. વળી નાની છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તરવાની કસરતની ભલામણ થઇ શકે છે. લૉન ટૅનીસ રમતી વખતે એક બાબદ ઉપર છોકરીઓએ અને સ્ત્રીઓએ ધ્યાન આપવાની અગત્યતા છે. તંગ 'બોડીસ' પહેરવી નહી, તેમજ તંગ બુટ પહેરવાં નહી. છોકરીઓ ઉમરમાં આવે તે અગાઉ તેમના અંગ ખીલવવાં જોઇએ, નહીં તો તેઓ કાવલી,

દુબળી, અને ફીકકી દેખાય છે, અને તેમને જે છોકરાંઓ થાય છે, તે છોકરાંઓ પણ દુબળાં અને નબળાં અવતરે છે, અને તે છોકરાંઓની જતન કરવાની તેમનામાં તાકાત હોતી નથી.

જગા બદલવાના ગુણ (*Advantages Of Change Of Places*)–જગાના ફેરફારથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરિરે માંદા લોકોને જગા ફેર થવાથી ઘણી વાર આરામ થાય છે. મનના રોગીઓનું દુઃખ પણ જગા બદલવાથી ઓછું થાય છે. આપણી યાદદાસ્ત જો એક જગામાં એકની એક ચીજ વાસ્તે યાદ આપીને સતાવે, તો બીજી જગાએ જઇ રહેવાથી અને ત્યાંની ચીજોમાં મન રોકવાથી મનને ઘણો કરાર થાય છે. દાખલા તરીકે એક માણસે એક જગા ઉપર ખુન કીધું હોય તો તેના ભયંકર વિચારો તેના મનમાં હમેશાં આવ્યાજ કરે છે, અને તેથી તેના મનનું સુખ જતું રહે છે. એથી ઉલટું તે જો તે જગા છોડીને બીજે દેશ જાય છે તો ત્યાંની નવી વસ્તુઓમાં ધ્યાન લાગવાથી અને નવા સંજોગોમાં દાહડા પસાર થવાથી તેને નવી જગા ઉપર ખુનની યાદ ઝાઝી થતી નથી અને તેનો વિચાર બીજા વિચારોમાં દબાયલો રહે છે. જુના વિચારોને દાબવા અને નવા વિચારોની જગા કરવા જગા બદલવાની અગત્યતા ઓછી નથી.

જઠરસ (*Gastric Juice*)—આ રસ હોજરીમાં પ્રસરે છે અને પાચનક્રિયામાં એ રસ મૂખ્ય ભાગ ભજે છે. એ દેખાવમાં ચળકતો અને સહેજ ચીકણાં પાણી જેવો લાગે છે. ખાલી હોજરીમાંથી કાહડેલો જઠરસ સ્વાદમાં સહેજ ખારો લાગે છે, પણ ખોરાક ખાધા પછી પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તે વેળા એ રસ ખાટો હોય છે.

જન્મની રાસ—છોકરા છોકરીની (*Relative Number Of Sexes–In Births*)—ગણત્રી પ્રમાણે છોકરાઓ વધારે જન્મે છે. ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૬ છોકરાની સરાસરી રાસ આવે છે. ઇંગલંડ અને જરમનીમાં તપાસ ચલાવતાં માલમ પડયું છે કે જો માબાપની

ઉમ્મર એકસરખી હોય તો છોકરી કરતાં છોકરા ઓછા જન્મે છે. જો બાપ કરતાં માની ઉમ્મર વધારે હોય ત્યારે પણ છોકરી વધારે જન્મે છે, અને છોકરા ઓછા આવે છે, પણ જો મા કરતાં બાપની ઉમ્મર વધારે હોય તો છોકરાઓનું પ્રમાણ વધારે આવે છે.

જન્મખોડ (*Organic Defects At Birth*)—ઘણાને કેટલીક જન્મની ખોડ હોય છે. કેટલાં આંધળાં, બેહરાં, અને મુગાં હોય છે. કેટલાંક લંગડાં લુલાં હોય છે. જન્મ ખોડ ધરાવનારાં માણસો આપણી દિલસોજીને પાત્ર છે. તનદરોસ્તી ખુશાલીમાં સમાયલી છે, પણ ખરી ખુશાલી એવાં જન્મખોડવાળાંને મદદ કરવામાં સમાયલી છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે જેઓ બીજાંઓ તરફ દયા અને દિલસોજીની લાગણી ધરાવવા શીખ્યાં નહીં હોય તેઓ પુરેપુરાં તનદરોસ્ત કહેવાય નહી.

જમણો કે ડાબો હાથ? (*Hand–Right Or Left?*)—એક સવાલ ઉભો થાય છે કે જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાઇ ભોગવતો ખુદરતે કીધો છે, કે એ ફકત ટેવનું પરિણામ છે? એનો જવાબ આપવામાં આવે છે કે એ કાંઇ ટેવનું પરિણામ નથી, કારણ કે કોઇ કોઇ ખુદરતી રીતેજ ડાબા હાથે કામ કરે છે અને તેઓથી કાંઇ જમણા હાથે કાંઇ થતું નથી. બારીકાઇથી તપાસ કરતાં માલમ પડે છે કે આખાં શરિરમાં જમણી બાજુના ભાગો ડાબી બાજુના ભાગો કરતાં મોટા અને મજબુત હોય છે. બારીકાઇથી તપાસતાં ઘણાંઓનો જમણો પગ ડાબા પગ કરતાં મોટો રહે છે. વળી ડાકટરોના અવલોકન ઉપરથી એવું પુરવાર થાય છે કે ડાબી બાજુના સાંધા, ડાબા હાથ, કે ડાબા પગને કાંઇ દુઃખ થાય છે ત્યારે તે વધારે દુઃખે છે ને વધારે પીડાય છે. ખુદરતી રીતેજ જમણા હાથથી દરેક કામ સવળતાથી થાય છે. કોર્કસ્કુથી બુચ કાહડતાં, કે કોઇ હથિયારનો ઉપયોગ કરતાં જમણાં હાથથી જે સવળતા મળે છે તે ડાબા હાથને મળતી નથી. સામટી રીતે તપાસતાં ખુદરતેજ થોડા અપવાદ સિવાય જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાઇ ભોગવતો કીધો છે. (જુવો, **હાથ જમણો.**)

જમવાનો ઓરડો (*Dining-room*)—એક વૈદક ચોપાનીઆમાં લખે છે કે:—જમવાનો ઓરડો ઠંડકવાળો અને પવનવાળો હોવો જોઇએ. ઓરડાની' ગીચ હવાથી ફેફસાં ઉપર ખરાબ અસર થાય છે અને તેથી જમતી વખતે ફેફસાંને વધારે ખેંચાણ થાય છે. ઓરડામાં અતી ઘણું અજવાળું નહી જોઇએ, બતી મધ્યમસર અને જોઇએ એટલીજ રાખવી. બધાંથી તો નહી બને, પણ જેઓથી બને તેઓએ જમવાના ઓરડામાં ફુલો અને પમરતી ચીજો ટેબલ ઉપર મુકાવવી. જેઓથી બને તેઓએ ધીમા ગાયણના સરોદની મજાહ જમતી વખતે મેળવવી. સૈાથી અગત્યની ચીજ જમવાના ઓરડામાં જરૂરની છે તે ખુશ મીજાજની વાતચીત છે. તેથી જમવાનો ઓરડો ખુશનુમાં દેખાય છે. જમવાના ઓરડામાં કોને નોતરવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું. બળિયેલ અને કુંજરા દોસ્તોને જમવા તેડવા નહીં; તેથી તમારી મજાહમાં ખલલ થશે.

જમવાના ઓરડાનો સામાન (*Dining-room Furniture*) જમવાની લાકડાંની સારી પાલીસ કીધેલી ટેબલ, તેની બાજુમાં એક સાઇડ બોર્ડ (*side-board*), જોઇતી ખુરસીઓ, અને એક નોકરની સગવડ માટે 'સ્ટાંડ' એટલું તે ઓરડામાં જોઇએ. ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીચા પાથરવાની બિલકુલ જરૂર નથી. ઓરડામાં પડદા મુકવાની જરૂર હોય તો ફકત ઓથાની ગરજ સરે એટલાજ જોઇએ. મોટા મોટા અને ભપકાબંધ પડદાઓ નહીજ જોઇએ. ઓરડાની ભીંત પણ આંખને તાઢક આપે એવા રંગની જોઇએ, અને તે ઉપર છુટાં છવાયાં પીકચરો ટાંગેલા હોય તો અડચણ નહીં. મુખ્ય કરીને જમવાના ઓરડામાં સુઘડાઇ અને સફાઇ પહેલાં જોઇએ અને ઓરડા માંહેલો સામાન જેમ થોડો અને સાફસુફ હોય તેમ અચ્છું.

જમવાનો વખત અને કાયદા (*Times And Rules Of Eating*)—બપોરે અને રાત્રે ક્યારે જમવું તે વિષે વારંવાર સવાલ કરવામાં આવે છે, પણ તેનો જવાબ આપવો કઠણ છે. દરેક માણસની સગવડ અને હાલત ઉપર મોટો આધાર રહે છે. કેટલાકો બપો-

રતું ભોજન દસ અગીઆર વાગામાં ખાઇ લે છે, અને કેટલાકો બપોરનું ખાણું બપોરે બે ત્રણ વાગે લે છે. તેમજ રાતના વખતમાં પણ ફેર છે. તનદરોસ્તીના કાયદા મુજબ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ઘણાં કામનાં માણસો કામથી ફારેગ થઇને ઘર જાય કે તુરત તેઓએ જમવાની ટેબલ ઉપર બેસી જવું નહીં. ઓછામાં ઓછો પા અથવા અરધો કલાક વચમાં આશાયશ લેવી. થાક સાથે જમવા બેસવાથી ખોરાક પચતો નથી. કેટલીક સુધરેલી પ્રજાઓમાં, અને મૂખ્ય કરીને પૈસાવાળાઓને ત્યાં જમવાની ટેબલ ઉપર હાજર થવાને માટે થોડી મીનીટ અગાઉથી ઘંટી વગાડવામાં આવે છે, તેમજ દસ પંદર મીનીટ ડ્રેસ કરવા પાછળ કહાડવામાં આવે છે. એ બન્ને રીત તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતી છે. વળી બનતાં સુધી દરેક માણસે પોતાનો જમવાનો વખત એક ચોક્કસ રાખવો, જેથી ભૂખ તે વખતે ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે જરૂર છુટે છે, અને ખોરાક પચવામાં વધારે મદદ થાય છે. વળી એક બાબદ ઉપર પુરતું ધ્યાન ખેંચવું જોઇએ. મગજ અને હોજરીને મોટો સંબંધ છે, અને તેથી મગજ ઉપર ફિકર ચિંત્તા અને કોઇપણ પ્રકારની ઉશ્કેરણી સાથે જમવા બેસવું ઠીક નથી. જેમ મગજ ખુશમીજાજમાં તેમ હોજરી પણ જાણે ખુશ હોય તેમ પોતાનું કામ સંતોષકારક રીતે બજાવે છે. વળી વાત કરતાં કરતાં ખાઇએ તો અરધો ખોરાક તુરત પચી જાય છે, અને તેથી કુટુંબ કબીલાઓના સભાસદોએ સાથે મળીને ખાવા બેસવું, તેમાં ફાયદો એ છે કે સાથે બેઠાં બેઠાં વાત થાય, અને વાતથી વખત જાય, અને ખુશમીજાજમાં જમવાનું ચાલે, અને તેથી પાંચનક્રિયાને મોટી મદદ થાય છે. એકલું બેસીને ખાવાનું પસંદ કરવા જોગ નથી. એકપછી એક રકાબી આવતાં જે વખત જાય છે તેમાં મજાહ પડે છે, અને તે તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતું થાય છે. બીજી વાણી આવતાં વચમાં વખત જાય છે અને જે આશાયસ મળે છે, તે વખ્તે જે વાતો ચાલે છે, તેથી મગજ ખુશ વાતમાં રોકાયલું રહે છે, અને તેથી હોજરી પણ પોતાનું કામ કરવા ખુશી થાય છે.

જરદાઆળુ (*Plums*)—જરદાઆળુ પહેલાં એશિયા ખંડમાં ઉગતાં હતાં, અને ત્યાંથી યુરોપ ખંડમાં લઇ જવામાં આવ્યાં. જરદાઆળુ તદન પાકાં ખાવાં જોઇએ. બરાબર પાકવા અગાઉ ખાવામાં લીધાં હોય તો શરિરમાં ખતાસ પેદા કરેછે. જરદાઆળુ શરિરનાં લોહીને થંડુ રાખેછે અને તેમાં જંતુ મારવાનો ગુણ છે અને તેથી ખાવામાં ગુણકારાં છે. જરદાઆળુનો મુરબ્બો શકિતનો ખોરાક છે, પણ તે તાજાં જરદાઆળુ માફક જલદીથી પાચન થતાં નથી.

જવ (*Barley*)—આ એક જાણીતો અનાજ છે અને ખોરાક તરીકે ઘણો કીમતી છે. યુરોપિયનો એનો સેરવો બનાવેછે. જવનો આટો ઘણો પુષ્ટીકારક છે. ડાકટરો 'બારલી–વાટર' પીવા કહે છે તે જવનું પાણી છે. એવાં પાણીને માટે સ્કોટલંડ દેશનો જવ યુરોપિયનો પુષ્કળ વાપરેછે. એ જવનું પાણી ગળાંનાં અને છાતીના દુઃખ ઉપર બહુ ગુણકારક છે.

જવની રોટલી (*Barley Bread*)—આ સ્વાદમાં સેહજ મીઠાસપર રહેછે અને જો કે ખાવામાં બહુ પુષ્ટી બક્ષેછે તે છતાં ચોખા અને ઘઉં કરતાં જેરવવામાં બહુ ભારે છે. મેહનતુ માણસોના શરિરને એ બહુ માફક આવેછે.

જાજરૂર, જુવો, **વાડા.**

જાયફળ (*Nutmeg*)—એ એક જાતનો પમરતો મસાલો છે. નબળી હોજરીને માટે પકવાનો બનાવતી વેળા જાયફળનો ભુકો વાપરવામાં આવે છે. એથી ભુખ લાગે છે. પણ નબળી હોજરીવાળાંને જાયફળથી માથું દુઃખે છે. જાયફળ ઉપર પડ થાય છે તેને જાવંત્રી કહે છે (જુવો **જાવંત્રી**) જાયફળ અને જાવંત્રીના ગુણ મળતા છે. ફકત જાવંત્રી વધારે કડવી છે. વધારે નબળાં માણસોને જાયફળ કરતાં જાવંત્રી સારી. લકવાના દરદીઓને તેમજ જેમને માથે લોહી ચઢવાની ટેવ હોય તેમને જાયફળ આપવું નહીં.

જાવંત્રી (*Mace*)—જાયફળનાં કોટલાંની આજુબાજુ જે પોપડી ઉગે છે તેને જાવંત્રી કહે છે. એના ગુણો જાયફળના ગુણોને મળતાં છે. એ સુગંધી છે અને મસાલામાં વપરાય છે.

જીંદગી (*Life*)—જીંદગી શું છે? અને જીવન શકતી શું છે? ખુદરતના અભ્યાસીઓ બીજી બાબદોની તપાસ ચલાવે છે, ત્યારે આ સવાલો પણ ઉભા થાય છે. આપણે હજારો અને લાખો જણને જીંદગી ભોગવતાં સેહલાઇથી જોઇએ છીએ, પણ ઉપલા સવાલનો જવાબ આપવો બહુ મુશકેલ છે. ફિલસુફો એને એક જાતની શકતી (*Power*) તરીકે જણાવે છે, પણ પાછું શકતી તે શું? એ નવો સવાલ ઉભો થાય છે, અને ફિલસુફો પોતે પણ એ સમજાવી શકતા નથી. જીંદગી અને જીવન શકતીની હસ્તી છે એ તો સર્વ માને છે, અને તે સમજાવવાની એક વિદવાન ડાકટરે કોશેશ કીધી છે. તેના બોલ નીચે આપીશું:—

જીવન શકતી (*vital power*) એ ખુદરતની ઘણી સાધારણ શકતીઓમાં, ઘણી ન સમજાય તેવી અને ઘણી પ્રબળ તાકાતની શકતી છે, એ તો ના પાડી શકાય તેમ નથી. જે ચીજમાં જીવન શકતી આમેજ થઇ તેને ગતી મળે છે, અને જેમાં તાકાત આવી તે ખુદરતની બીજી શકતીઓ પણ ખીલવી શકે છે. જીવન શકતીથી બીજી ચીજ ઉત્તપન્ન થઇ શકે છે, અને બીજી ચીજને ટેકો આપી શકાય છે. એ જીવન શકતી ખુદરતમાં હર જગે છે તેથીજ આગળના જેવી તાજગી અને ખુબી દર મોસમમાં પાછી મળે છે. ખુદરતમાં જીવન શકતી અખુટ છે અને એની હદ નથી. ખુદ પરમેશ્વરની અંદરથી એ જીવન શકતી નીકળી છે. એ જીવન શકતીથી તીચાર શકતી અને જીંદગી નીભે છે, અને વધે છે, અને એ જીવન શકતીથી માણસની જીંદગીમાં મજાહ અને ખુશાલી છે.

જીવન શકતી તેના પુર તેજમાં હોય ત્યારે જીંદગી નીભે છે, અને શરિરના અવયવો પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે છે. જીવન શકતી માણસમાં છે તેથીજ જીંદગીનાં કાર્યો થાય છે.

જીંદગી એક બળતાં મીસાલ છે. જેમ એક બળતું બળે છે તેમ જીંદગી ચાલે છે. જીંદગી અને બળતામાં, એ બન્નેમાં હરદમ કાંઇ ઓછું થતું જાય છે, અને હરદમ કાંઇ નવું ઉમેરાતું જાય છે, અથવા કહો કે એક બાજુથી હરદમ નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાજુપરથી હરદમ કાંઇ વધારો થતો જાય છે, અને એવો મામલો રાત દીન દરેકની જીંદગીમાં ચાલુ છે. હર પળે શરિરમાં એક બાજુથી નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાજુથી કાંઇ ઉમેરો થતો જાય છે. જ્યાંસુધી નાશ કરતાં ઉમેરાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, ત્યાંસુધી શરિર મોટું થાય છે, અને જ્યારે ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે થાય છે ત્યારે શરિરનું જોર ઓછું થતુ ચાલે છે. જીંદગીમાં એક તબકકો એવો આવે છે કે તે વખતે નાશ અને ઉમેરો એક સરખાં પ્રમાણમાં રહે છે અને ત્યારે શરિર એક સરખું જોર કેટલાંક વરસ સુધી ધરાવે છે. એ વખત તે જુવાનીનો વખત છે. બચગીમાંથી પુર જુવાનીમાં આવતાં સુધી નાશ કરતાં ઉમેરો વધારે રહે છે. બુઢાપામાં ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે ચાલે છે, અને તેથીજ જોર અને તાકાત ઘટે છે અને જીંદગીનો અંત, એટલે મોહત આવે છે.

જીંદગીના તબક્કા (*Periods Of Life*)–માણસની જીંદગીના જુદા જુદા તબકકા છે. એ તબકકા સરવેને માલુમ છે, અને ખુલ્લા જણાય છે, પણ તેનો ખુલાસો સરવેને જાણીતો નથી, અને તે ફક્ત જે અભ્યાસ કરે તેજ સમજી શકે છે. માણસની જીંદગીના ૬ તબક્કા છે. બાળપણ, બચપણ, છોકરપણ, મોટપણ, પુખ્ત ઉમર, અને બુઢાપો. પેહલી ચાર તબક્કાની મુદત ઘણી ખરી નક્કી કરી શકાય છે. બાળપણ જનમ્યા પછી પહેલાં બે વરસની મુદત સુધી ગણી શકાય છે. ત્રીજા વરસની શરૂઆતથી તે સાતમાં કે આઠમાં વરસની આખેરી સુધી બચપણ ગણાય છે. છોકરીઓ બારથી ચૌદ વરસ સુધી, અને છોકરાઓ ચૌદથી સોળ વરસ સુધી મોટા થાય ત્યાં સુધી છોકરપણ તબક્કામાં હોય છે.

છોકરીઓ વીસ વરસની થાય, અને છોકરાઓ ચોવીસ વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે મોટપણના તબક્કામાં આવે છે. ત્યાર પછીના પાંચમાં તબક્કાની મુદત નક્કીપણે કહી શકાય, તેમ નથી, કારણ કે બુઢાપો ક્યારે શરૂ થાય છે તે ચોક્કસ નથી. જુદાં જુદાં માણસોનાં બાંધા અને દેહ ઉપર તેનો આધાર છે, તેમજ બાળપણ અને બચપણમાં જે સંભાળ લેવામાં આવી હોય તેની ઉપર પણ તેનો આધાર રહે છે, તેમજ વળી ખોરાક, કસરત, ધંધો, મનની અને તનની હાલત ઉપર પણ તેનો મુખ્ય આધાર રહે છે.

જીંદગીના તબક્કા (*Stages Of Life*)—ઉમરથી માણસમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે. મહાન ગુરૂ શેકસપીઅરે માણસની આખી જીંદગીના સાત તબક્કા આપ્યા છે—પણ આરોગ્ય શાસ્ત્ર પ્રમાણે ત્રણ તબક્કા ગણવાથી આપણને વધારે સગવડ મળે છે: (૧) જુવાનીનો તબકકો જેમાં માણુસ નાનપણથી મોટું થઇ જુવાનીમાં આવે છે. (૨) પુખ્ત ઉમર અથવા પાકત વય (જુવાની) અને બુઢાપણ વચ્ચેનો વખત, અને (૩) બુઢાપો અથવા આપણે જેને વળતાં પાણી કહીએ છીએ તે વખત. પેહલા તબક્કામાં છાતીના અને ફેફસાંના દરદો મોટા ભાગને લાગુ પડે છે અને તેમાં મુખ્ય કરીને નાનાં બચ્ચાંઓનો ઘાણ નિકળી જાય છે. બીજા તબક્કાએ પોહોંચ્યા પછી દુ:ખ દરદનું નામ ઝાઝું રહેતું નથી, યાને પેહલા તબક્કાના વીસ વરસમાં જેટલાં દુ:ખ દરદ શરિરને લાગુ પડે છે તેટલાં પ્રમાણમાં દુ:ખ દરદ વીસ અને ચાલીસ વર્ષની વયવાળાંઓને લાગુ પડતાં નથી. ચાલીસ વરસ પછીના ત્રીજા તબક્કામાં સેહજ બાહાને દુ:ખ દરદ લાગુ પડે છે અને શરિરનાં સાંચાનો એક અથવા બીજો ભાગ નબળો પડીને તે ઘણો અથવા થોડો હેરાન થાય છે, અને તેની અસર આખાં શરિર ઉપર મોડી અથવા વેહેલી થાય છે, અને મોડે યા વેહલે જીંદગીનો સાંચો ચાલતો તદન બંધ પડી જાય છે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો માણુસ મોહતને શરણુ થાય છે

જીંદગીની લંબાઇની એક ગણત્રી (*Opinion Re Duration Of Life*)—ઘણા વિદવાનો જીંદગી અને જીંદગીની લંબાઇ વિષે પોતાની, શોધ ચલાવે છે, અને ઘણાઓ પોતપોતાનો જુદો મત બાંધે છે. એક વિદવાનની ગણત્રી એવી છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીનું શરિર જેટલા વખતમાં પુખ્ત મોટું થાય છે તેટલા વખતથી પાંચ ગણો વખત તેઓ જીવી શકે છે. દાખલા તરીકે માણસને મોટું થવાનો વખત વીસ વરસનો લઇએ, એટલે વીસ વરસે માણસ પુરતું મોટું થાય છે. તો વી–પચામ સો વરસ સુધી માણસો જીવે છે. જુદા જુદા દેશોમાં માણસ જુદી જુદી મુદતે મોટું થાય છે. કોઇ માણસ ૧૮ વરસમાં મોટું થાય છે- કોઇ ૨૧ વરસે મોટું થાય છે. એથી માણસની જીંદગીની લંબાઇ ૯૦ થી ૧૦૫ વરસની કહી શકાય.

જીંદગી–લાંબી–ની પરિક્ષા (*Predicting Longevity*)–એક માણસ લાંબી જીંદગી કાહડશે કે નહીં તે ચોક્કસપણે નહી કહી શકાય, પણ થોડે દરજ્જે કહી શકાય. નિચલી બાબદો જે માણસ સંબંધી મળી આવતી હોય તે માણસ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છેઃ–

(૧) મા અથવા બાપ અથવા મમાવો કે મમાઇ અથવા બપાવો કે બપાઇ કોઇપણ લાંબી ઉમરનું હોવું જોઇએ.

(૨) સ્વભાવ ઠંડો, સંતોષી અને આનંદી જોઇએ.

(૩) શરિરના ભાગ ઘાટઘટમદાર જોઇએ, બેડોલ હોવા નહી જોઇએ; છાતી ખીજેલી, સાંધા મજબુત, અને ગરદન અને માથું શરિરના પ્રમાણમાં મોટાં જોઇએ.

(૪) અંગ ઘણું જાડું નહી, તેમજ દિવાસળી જેવું પાતળું પણ નહી જોઇએ. મધ્યમ જાડું અંગ સારૂં. નસો ખિલેલી અને મોટી, સાંદ ઘાડો, અને ચામડી રતાસપર હોવી જોઇએ.

(૫) લાંબી અને ભર ઉંઘ દરરોજ આવવી જોઇએ.

જીન દારૂ (*Gin*)—એ અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે. જીન દારૂ જુદા જુદા કારખાનાવાળાઓ જુદી જુદી રીતે બનાવે છે. જીનને

જલ્લદ બનાવવા માટે તહેરેવાર હલકા તેજાબેા વાપરવામાં આવે છે. જીનની પરિક્ષા કરવી હેાય તેા થેાડેા જીન લઇને ઉકાળવેા, અને તે બધેા ઉડી જાય ને થરેા કાંઇ રહે નહી ત્યારે જીન સારેા છે એમ સમજવું. જેમ થરેા વધારે તેમ તે ખરાબ. જીન પાણી ભેળીને પીવાય છે. કાેઇ એમાં લવંગ તજ નાખે છે. કાેઇ ખાંડ ભેળે છે.

જીપતી માછલી (*Sole*)—એ ઘણી નાજુક માછલી છે અને હેાજરીમાં જલદી પાચન થાય છે. નબળાં માણસેાને જીપતી માછલી માફક આવે છે.

જીભ (*Tongue*)—જીભ વડે સ્વાદ માલમ પડેછે, ચાવવામાં અને ખેારાક ગળવામાં જીભ મદદ કરેછે. જીભ વડે મેાંમાં ખેારાક એક દાઢમાંથી બીજી દાઢ તરફ લઇ જવાય છે. જ્યારે ખેારાક ચાવીને ગળવા લાયક થાયછે, ત્યારે જીભ તે ચાવેલેા ખેારાક પેાતાની ઉપર લે છે અને પછી તેને ગળાંની બારીમાંથી ખેારાકની નળીમાં ઉતારેછે. જીભ જેમ વળાવે તેમ વળેછે અને તેને લીધે તે ચુસવાના કામમાં તેમજ બેાલતી વખતે મદદગાર થાયછે.

જીભ અને શરિરને ઘાડેા સંબંધ (*Sympathy Between Tongue and System*)—જીભ અને આખાં શરિરને એક બાજા તરફ ભારે દિલસેાજીછે. આખા શરિરની હાલત જીભ ઉપરથી કહેવાઇ શકેછે. જીભનેા રંગ, એની ઉપરનેા બાનાસ, એની ઉપરનેા થરેા, અને જીભની સાધારણ હાલત ઉપરથી શરિરમાં કેવેા અને કેટલેા બગાડેા થયેા છે તે હુસ્યાર તબીબ સમજી શકેછે.

જીભ ખેારાક તરીકે (*Tongue As Food*)—બકરાંની, ગાયની, અને હરણની જીભ રાંધીને ખવાય છે. જીભ ખાવામાં ઘણી હલકી છે અને તેથી જલદી પાચન થાય છે.

જીરૂં (*Cumin-seeds*)—એ મસાલામાં વપરાય છે. દેશીએા એને ધાણાજીરામાં ઘણું ખરૂં વાપરે છે. સ્વાદમાં અને વાસમાં એ સારૂં છે.

કરી પાઉડરમાં પણ જીરૂં વપરાય છે. 'ડચ ચીઝ'(*Dutch Cheese*)માં પણ જીરૂં વાપરવામાં આવે છે.

જુસ્સાઓ (*Passions And Emotions*)—જુસ્સાઓ અને લાગણીઓ ઉપર જીંદગીનાં સુખ અને દુઃખનો આધાર છે. સારી લાગણી અને ખરાબ લાગણીનું મૂળ જુસ્સો છે. કેટલાક જુસ્સાઓ મનને અને તનને તાજગી બક્ષનારા અને કેટલાક જુસ્સાઓ તન અને મનને મંદ કરનારા છે. જુસ્સાઓ કેટલીક વખત શરિર ઉપર એકદમ અસર કરે છે, અને કેટલીક વખત તેની અસર બહુજ ધીમી હોય છે. મનના સખ્ત જુસ્સાથી કેટલીક વખત ઘેલાપણું ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તે કદી સારૂં થતું નથી. મનનાં જુસ્સાની દવા નથી. એવો કોઇ ડાકટર નથી કે મનનું દુઃખ સારૂં કરે. કોઇ કોઇવાર જગા બદલવાથી, સંગત બદલવાથી, અને મગજ બીજે ઠેકાણે રોકવાથી મનના જુસ્સા નરમ પડે છે. નાનપણુમાં મનને ઘટતી કેળવણી આપવાથી મોટપણમાં ખરાબ જુસ્સાની માઠી ,અસર અટકાવી શકાય છે, અને ખરાબ જુસ્સાઓને કાબુમાં રખાય છે. બરાબર તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો આપણા સઘળા જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ.

જુસ્સાઓની અસર (*Influence Of Passions*)—જુસ્સાની તનદરોસ્તી ઉપર અને શરિર સુખાકારી ઉપર અસર બેહદ છે એમાં તો કોઇ ના પાડી શકતું નથી. જુસ્સાની અસર હેઠળ શરિરનો દરેક દરેક ભાગ આવી જાય છે, જો કે તે કેમ થાય છે તે ભલો ડાકટર પણ કહી શકતો નથી. એકજ વિચારથી મીલતન જેવો માણસ લાંબો થઇને પડે છે. એકજ શબ્દથી માણસની મોટામાં મોટી અને વહાલામાં વહાલી આશાનો ભંગ થાય છે. એકપુરાં છોકરાંના મરણની ખબર, અથવા પોતાની વહાલી મોહરદારનાં મરણની ખબર વિષે ફકત સાંભળીને અથવા વાંચીને તેના દિલમાં કેવી લાગણી દાખલ થાય છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એ એકજ બોલ અથવા કાગળથી

તેનું મગજ ફરે છે, તે ધ્રુજવા માંડે છે, તેના મગજમાં કોઇ પલીદ દાખલ થાય છે, ઉંઘ તેને છોડી જાય છે, અને દિવો બતી તેને જોવા ગમતાં નથી. તેની આંખ આગળ એક પડદો ફરી વળે છે અને તેથી તેનાથી જોવાઇ શકાતું નથી. સમજાવત અને કુનેહથી કાંઇ વળતું નથી. તેનું હૃદય એકદમ ચાલતું બંધ નહી થાય તો તેના મગજ ઉપર નુકસાન કારક અસર થાય છે, અને તે મેહનતુ અને માયાળુ માણસ સર્વેને તજીને મોહતની વાટ જોતો રીએ છે.

જયારે પણ કોઇ રડે છે, અથવા કોઇના મોંઢા ઉપર લોહી ધસી આવે છે, કોઇ ધ્રુજે છે, અથવા જયારે કોઇ બિહે છે, ત્યારે તેના મનના જુસ્સાની અસર શરિર ઉપર થતાં આપણને તુરત માલુમ પડે છે.

એક દાખલો લઇએ, જો ગાયણ ચાલતું હોય, તો કોઇને ગાયણથી ખુશ થઇને સાથે તચાકરી વગાડતાં, અથવા પગ થોકતાં જોઇએ છીએ. થોડા જણ વળી મુગા મુગા બેસીને ગાયણ સાંભળે છે અને તેઓ મનમાં ખુશ થતા હોય તો પણ બાહેરથી નાચતા કુદતા નથી. એનું કારણ મગજનાં જ્ઞાનતંતુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ સેહજમાં નાચવા કુદવા મંડી જાય છે તે પોતાના જુસ્સાને એકદમ શરણ થઇ જાય છે, અને એવું માલમ પડે છે કે તેનામાં વિચાર કરવાની શકતી ખિલેલી નથી. જુસ્સાને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ અને તે માટે મગજને કેળવવાની અગત્યતા પુરવાર થાય છે.

મગજને કેળવવા માટે ખુદરતનો અભ્યાસ કરવો, અને ઉમદા નેમ રાખી મગજને કસતા રહેવું, વિચારવંત અને ડાહયા માણસોની સંહમાં બેસવું, અને મોહ માયામાં એકદમ જીપલાવું નહી. એમ કરવાથી નિચ જુસ્સાઓને કાબુમાં રખાશે અને ઉમદા નેમ અમલમાં મેલી શકાશે.

માણસ માણસનાં જુસ્સાઓમાં ફરક રહે છે. કોઇ ઘણો ઉસ્કેરાઇ જાય છે ને કોઇ થોડો, કોઇને થોડી લાલચ ને કોઇને વધારે. જંગલી મા-

ણુસો તેમજ નાના બચ્ચાંઓ બેવકુફઇભરેલી રીતે વરતે છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓ કેળવણીથી ઘડાયલાં નથી. તેમની ઉપર નિતીની અસર કોઇથી થઇ હોય અને અદબઅંદાજો અને તાબેદારી તેમને શીખવી હોય તો તેઓ બેવકુફાઈ કરતાં અટકે છે.

જુસ્સાઓ-નાના પ્રકારના—(*Lesser Passions*) અદેખાઇ, અંતશ, નાસીપાસી, ચીરડાઉપણું, એ નાના પ્રકારના જુસ્સાઓ છે. અદેખાઇને બળિયેલ સ્વભાવ સાથે સંબંધ છે. નાસીપાસી અને ચીરડાઉપણું ગમગીનીનું મુળ છે.

જેલી-ખડીઆની (*Calf-foot's Jelly*)—કેટલાકો ખડીઆની જેલી ઘણી ઉકમાઇથી ખાય છે ને એમ સમજે છે કે એ ખાવાથી શરિરને ઘણી તાકાત મળે છે; પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનો ઘણો નજીવો ભાગ છે તે સિવાય બીજું કાંઇ નથી.

જોરી (*Indian Clubs*)—અંગને કસરત આપવા જોરીની એક જોડ ઘણી ઉપયોગી છે, પણ જે સંભાળ લેવાની છે તે એ છે કે અંગ અને જોર પ્રમાણે જોરી મોટી નાની લેવી. રફતે રફતે જોરી મોટી લેવી, અને શરૂઆત હમેશાં હલકી અને નાની જોરીથી કરવી, નહી તો જોર મેળવવા જતાં જોર ખોઇ બેસીને હેરાન થવું પડશે.

જંતુઓ (*Germs*)—જે જાનવરો આપણી ખુલ્લી આંખે દેખી શકાતાં નથી તે જાનવરોને જંતુઓ કહે છે. સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તેઓ જોઇ શકાય છે. હવામાં અને પાણીમાં તહરેવાર જંતુઓ લાખો અને કરોડોની સંખ્યામાં રહે છે. પાણીનું એક ટીપું લો અને તે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસો તો તેમાં તહરેવાર આકારના જાનવરો દેખાશે.

થોડાંક વરસ થયાં વઇદક ફિલસુફીમાં એવો ઉમેરો થયો છે કે દરેક દુઃખ દરદોનાં જંતુઓ હોય છે, અને તે જંતુઓ હવા પાણી અને ખોરાક મારફતે શરિરમાં જાય ત્યારેજ ચોક્કસ દરદ થાય છે. એ વાત કેટલાક ડાકટરો માને છે અને વળી કેટલાક માનતા નથી. અતરે

એટલુંજ લખવું બસ છે કે ઉડતા રોગોની વેળા સાફસફાઇ જાળવવી અને તેવા દરદીઓને અલાહેદા રાખવાં. ખહીના જંતુઓ વિષે ડાકટરોનો મોટો ભાગ માને છે અને તેથી તેવા દરદીઓને અલાહેદા રાખવાની જરૂર છે. તેમજ કોલેરાના જંતુઓ જુદી જાતના રહે છે અને તે પણ નુકસાનકારક હોવાથી કોલેરાના દરદીઓનાં સમાગમમાં આવેલું દરેક કપડું દુર રાખવું અને બાળી નાખવું ઘટારત છે.

ઝઝણી (*Pins And Needles*)—કોઇ કોઇ વાર આપણા હાથમાં અથવા પગમાં ઝઝણી ભરાય છે. હાથનાં કે પગનાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર થોડો વખત દબાણ રહે તો ત્યાં જ્ઞાનતંતુની લાગણશકિત થોડી પળ સુસ્ત મારે છે પણ જ્યારે દબાણ નિકળી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુ-ઓની લાગણશકિત પાછી શરૂ થાય છે અને તે લાગણશકિત પાછી શરૂ થાય છે ત્યારે આપણને સોય કે ટાંચણી ભોકાતી હોય તેમ ઝઝણી લાગે છે. એ નબળાઇની નિશાની છે.

ઝરાનું પાણી (*Spring Water*)-ઝરાનું પાણી દેખાવમાં પારદર્શક લાગે તો પણ તેમાં કેટલીક જાતના ખારો (*salts*) રહે છે. જો કે એ પાણી પીવા લાયક અને પીવામાં સ્વાદદાર રહે છે તે છતાં એ પાણી સખ્ત (*hard*) કહેવાય છે. જ્યારે વરસાદનું અને નદીનું પાણી નરમ (*soft*) કહેવાય છે. ઝરાના પાણીમાં સાબુનું ફીણ ઘણું નિકળતું નથી. એ પાણીમાં જે ખારો રહે છે તેમાં ઘણા ખરા કારબોનેટ ઓફ લાઇમ, સાધારણ મીઠું, સલફેટ ઓફ લાઇમ, કારબોનેટ ઓફ મેગનીશીઆ, અને સલફેટ ઓફ મેગનીશીઆ હોય છે. સામટી રીતે ઝરાનું પાણી ગુણકારક છે.

ઝાડપાન (*Trees And Plants*) આપણા દમમાંથી જે હવા નિકળે છે તે માણસના દમમાં પાછી જાય તો મોહત નિપજે છે, પણ ઝાડપાન એ આપણી બાહેર કાઢેલી હવા ચુસી લે છે તેથી તેમને ફાયદો થાય છે. દિવસની વેળા ઝાડપાનમાંથી જે હવા નિકળે છે તે માણસને

કામની છે પણ રાતે એથી ઉલટું થાય છે. એટલે રાતે ઝાડપાનમાંથી માણસને નુકસાન કરે એવી હવા નિકળે છે. એટલા માટે આપણી રહેવાની જગામાં અને મુખ્ય કરીને સુવાના ઓરડામાં દિવસે ઝાડપાન હોય તો સારૂં, પણ રાતે હોય તો ખોટું.

ઝાડાની કબજીઆત (*Costiveness*)–દરેક માણસને દરરોજ એક બે સાફ ઝાડા થવા જોઇએ. કેટલાકોને ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ઝાડો આવતો નથી. એ નિશાની નુકસાનકારક છે અને એમાંથી બીજાં દુઃખ દરદ થાય છે. હોજરી બગડે છે ત્યારેજ એ પ્રમાણે થાય છે માટે પહેલાં હોજરીને સુધારવાની કોશેશ કરવી, અને જેમ દરેક બાબદમાં ભલામણ કરીએ છીએ તેમ પુષ્ટીકારક ખોરાક સાથે નિયમીત કસરત અથવા મહેનત થાય તોજ હોજરી બરાબર કામ કરે છે. કેટલાંક માણસનો કોઠો એટલો સખ્ત હોય છે કે તેમને દિવસો સુધી ઝાડો થતો નથી. અમારી જાણમાં એક ઓરતનો દાખલો આવ્યો છે, જેણીને દોઢ મહીનો સુધી ઝાડો થયો હતો નહીં. અલબતાં તેણી દુઃખી થઇ હતી પણ આખરે ડાકટરની સારવારથી કોઠાની કબજીઆત દુર થઇ હતી. ઉપલી બાઇની કબજીઆત વારંવાર એક પછી એક જોલાબ લેવાનું પરીણામ હતું.

ઝીણા પોરા (*Animalcules*)–એક ખાબોચીઆમાં ઘણા દાહડા ભરાઇ રહેલાં પાણીનું ટીપું લઇશું અને તેને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસીશું તો તેમાં કરોડો ઝીણા જીવડાં માલુમ પડે છે. કેટલાક જીવડા અથવા પોરા એવા ઝીણા હોય છે કે આખી દુન્યામાં માણસની સંખ્યા એક અબજની ગણાય છે તેટલા બે ટીપાંમાં દેખાય છે. તેઓ ગંદા પાણીમાંજ હોય છે એમ નહીં સમજવું. નદી, તલાવ, અને દરીઆનાં ચોખ્ખાં પાણીમાં પણ હોય છે. એમાં કોઇ કોઇ સાંપ જેવા લાંબાં હોય છે, કોઇને દોરી જેવા આમળા હોય છે, અને બીજા માગો તેવા આકારના હોય છે. એ પોરા પાણીમાં ઘણાં કામનાં છે. કોહતી વનસ્પતી

તથા જંતુઓ પાણીમાં રહેવાથી આપણાં શરિરને નુકસાન કરે તે એ ખાઇ જાય છે.

ઝેરી કપડાં (*Poisonous Clothing*)—બજારમાં ઝેરી કપડાં વેચાય છે એમ કહીને લોકોને ચોંકાવવાની જરૂર નથી, પણ કપડાંથી ઝેર લાગે છે એ વાત ખરી છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એક માણસે પોતાનાં ગળાંની આસપાસ કીરમજી રંગનો રૂમાલ વીંટાળ્યો તેથી તેનું મરણ નિપજ્યું એમ તેના ડાકટરે જાહેર કીધું હતું. 'એનીલાઇન' (*aniline*) રંગો ચામડી ઉપર ઓગળીને ચામડીનાં છિદ્રમાંથી શરિરમાં દાખલ થાય છે ને તેનું ઝેર શરિરમાં ધીમે ચઢે છે એ વાત આજની વિદ્યાએ નક્કીપણે પુરવાર કીધી છે. લાલ, બલુ અને લીલા રંગનાં મોજાં, રૂમાલ, ચડ્ડી વગેરે છોકરાંઓને અથવા બાઇડાંઓને પહેરાવવાં નહીં, તેમજ નબળી દેહના મરદોએ પણ એવા રંગનાં કપડાં વાપરવાં નહીં.

ઝેરી માછલી (*Poisonous Fish*)—આ વાત ખરી છે કે માછલીની થોડીક જાત ઝેરી રહે છે, પણ તેમનામાં ઝેર ક્યાંથી આવે છે તે હજી નક્કીપણે પુરવાર થયું નથી. કેટલીક વખત બેહદ માછલી ખાધાથી ઝેર ચઢે છે. વળી કોહેલી માછલી પણ પ્રાણઘાતક નિવડે છે. કેટલીક માછલી માણસને પચતી નથી તેનું કારણ કદાચ એ હોય કે તેઓ દરિયામાં ઝેરી વનસ્પતી ખાતી હોય, અથવા તો તેમના માંસમાં કાંઇ એવું હોય જે માણસને ખોરાક તરીકે ચાલે નહીં. એટલું ચોક્કસ છે કે માછલી ઝેરી છે કે નહી તે તેના દેખાવ કે સ્વાદ ઉપરથી જણાતું નથી. કાલૂ માછલીનાં ઝેરથી ઘણાઓના જીવ ગયા છે. કાલૂ માછલી ગરમીમાં ખાવી નુકસાનકારક છે. ઠંડીમાં માછલીનાં ઝેરનો ભય ઓછો રહે છે.

ટરકી (*Turkey*)—ટરકી બતકની જાતનું પીછાંવાળું જાનવર છે. એના ગોસ્તના શાખા જાડા રહેછે. એ જલદી ચળતું નથી. ઘણું ખરૂં ટરકીનું ગોસ્ત 'રોસ્ટ' કરવામાં આવેછે.

ટાઇટ જોડા (બુટ) (*Tight Shoes*)—ઘણાંઓ ટાઇટ બુટ

પહેરેછે તેની મતલબ કે પગ નાના અને ઠુમકલા લાગે, પણ એ ખોટો ખ્યાલ છે. ટાઇટ બુટ પહેરવાથી કશો ફાયદો થતો નથી અને ટાઇટ બુટથી એટલી અડચેંણ અને દુઃખ થવા માંડશે કે પાછળથી ઢીલાં બુટ પહેરવા વિના છુટક રહેશે નહી. ઉંચી એડીના બુટો પણ નુકસાનકારક છે અને પહેરનારના પગને જાથુકનું ગંભીર નુકસાન કરેછે.

એક બાનુ લખનારી ખુબસુરતી વિષે લખતાં કહેછે કે, ખુદરતી પગની જે ખુબસુરતી છે તે બુટ પહેરવાથી બગડેછે: બુટ પહેરવાથી પગનો ખુદરતી ઘાટ બદલાયછે: પગનો અંગુઠો બીજા આંગળાં સાથે દબાઇને બેડોળ બનેછે, તેમજ પગનાં બીજાં આગળાં કચડાઇને ઘાટ ઘટમ વગરનાં થાયછે, અને છુટથી વધતાં નથી. એક ખુબસુરત પગનો અભ્યાસ કરવો હોય તો શું ઇંગ્રેજ, ફ્રેંચ, કે પારસણ બાનુનો ટાઇટ બુટમાં દબાયલો અને સંકોચાયલો પગ લેશો કે ઉંઘાડા પગની એક ઘાટણ કે ઇટલીના કિનારાપર માછીમારનો ધંધો કરનારી એકા ઉંઘાડા પગની, બાયડી જેનો પગ છુટો અને દબાણ વગર રહેવાથી, ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે ઘાટઘટમદાર હોય છે, તે લેશો? બેશક ખરા ઘાટઘટમદાર પગનો નમુનો માગશો તો ઉંઘાડા પગની ઓરતોમાંથી મળશે. આ દલીલ લાવીને અમે કોઇને ઉંઘાડે પગે ફરવા કહેતા નથી. અમારૂં કહેવું એ છે કે પગમાં બેસતાં બુટ પહેરવાં, પણ ફકત શોખને ખાતર અને ઇશકી દેખાવા ખાતર પગનો કચડઘાણ કાહડીને નુકસાન કરીને બેડોળ બનાવનારાં ટાઇટ અને આગળથી અણીવાળાં બુટો પેહરવાં નહી.

• **ટાઇટ પટા અને પેટી** (*Tight Laces And Corsets*)— ટાઇટ પટા બાંધવાથી અને ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી બાનુઓને જે દરદો થાય છે તે ઘણાં છે, અને જોકે બધી બાનુઓને એકસરખાં દરદ થતાં નથી, તે છતાં તેમને જે દુઃખ થાય છે તેનું મૂળ કારણ ટાઇટ કપડાં પહેરવા સાથે કે ટાઇપ પટા બાંધવા સાથે સંબંધ ધરાવતું માલુમ પડશે. મુખ્ય કરીને એથી ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા બાંધવાથી

બાનુઓનાં શરિર કાંઇ એકદમ શોભાયમાન થતાં નથી. સેહેજ ફરક પડતો હશે, પણ તેમાં તેમને કશો ફાયદો થતો નથી. હાલ બાનુઓ જે 'કૉરસેટ' પહેરે છે તેથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. શીખેલી અને ખરી સુધરેલી બાનુઓ એવા ટાઇટ પોશાક તરફ ધિક્કારની નજરથી જુવે છે અને પોતાની બહેનપણીઓને તેના ગેરફાયદા સમજાવવાની કોશેશ કરે છે.

ટાંકીઓ-પાણીની (*Cisterns*)-સૌથી સરસ પાણીની ટાંકીઓ જે સ્લેટના પથર અને ગેલવીનાઇઝડ લોખંડનાં પતરાંની બનાવેલી હોય છે તે. જસતની ટાંકીઓ નકામી જેવી સમજવી, તેમજ લાકડાંની ટાંકીઓ જેમાં જસતનાં પતરાં જડેલાં હોય તે ન-ખપની ગણવી, કારણ કે તેવી ટાંકીઓ થોડા વખતમાં બગડી જાય છે. સીસાની ટાંકીઓ બહુ ટકાઉ રહે છે તે સિવાય તેને માટે બીજી ભલામણ થઇ શકતી નથી. સીસાંની ટાંકીઓ સાફ કરતી વેળા બહુ સંભાળ રાખવી. સીસાંની ટાંકીઓ અંદરથી કઠણ વસ્તુએ ઘસીને સાફ કરવી નહી.

ટામેટાં (*Tomatoes*) આંતરડાં અને કલેજાંના દરદો ઉપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડનો તત્વ છે, તેથી એ તાકાત વધારે છે.

ઠંડકની અસર—(*Influence Of Cold*) ઠંડકની પહેલી અસર ચામડી ઉપર થાય છે અને તેથી પસીનો બંધ થાય છે અને તેથી જે શરિરનો મેલ અને રોગ પસીના મારફતે બાહેર પડતો હોય તે તેમ થતો અટંક છે, અને તેમ થવાથી ચામડીનું કાર્ય અટકે છે, અને તેના પરિણામ દાખલ ફેંફસાંને અને શરિરના બીજા માહેલા ભાગોને વધારે મહેનત પડે છે, અને છેવટે ફેફસાં અને હોજરી વધારે મહેનતથી બગડે છે. એ પ્રમાણે ઠંડકની પહેલી અસર પસીનો અટકાવે છે અને પછીની અસર શરિરના માહેલા ભાગોને બગાડે છે.

ઠંડી અને દારૂ—(*Cold And Alcoholic Beverages*)

જેઓનું શરિર નબળું હોય ને ઠંડી ખમાતી નહી હોય તેઓએ દારૂ પીને ઠંડી દુર રાખવાનો ભુલ ભરેલો વિચાર બાજુએ રાખવો. ઠંડીના દિવસોમાં દારૂ પીવાથી લોહીનો ફેરાવો વધારે ઝડપ પકડે છે અને તેથી દારૂ પીનારને લાગે છે કે અંગમાં ગરમી આવી, પણ તેવી અસર થોડી વારજ રહે છે અને ત્યારપછી વધારે ઠંડી લાગે છે. દારૂની એ અસર થોડોજ વખત રહે છે અને દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિર ઉપર તેની વળતી માઠી અસર થવા માંડે છે. ગરમ ચાહ અને કાફી દારૂને બદલે પીવામાં ફાયદો છે. તેનાં કરતાં ગરમ ગરમ સેરવો પીવાથી અંગમાં ગરમી આવે છે, ને તેથી વળી શકિત આવે છે.

ઠંડીની રૂતુ (*Cold Weather*)—ઠંડીના દિવસમાં શરિરમાં ગરમ લોહીનું ફરવું વધારે હોય છે અને તે માટે જો ઠંડીના દિવસોમાં બાહેર વધારે રહેવું પડે તો ચાલહાલ જારી રાખવી, જેથી લોહી ફરતું ચાલુ રહે ને એક જગે થંભ નહી થાય. સખ્ત ઠંડીમાં બાહેર રહેવાથી લોહીની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેથી જાણે ઉંઘ આવતી હોય તેમ લાગે છે. તે વખતે સંભાળ રાખવી અને સુઇ નહી જવું. તે વખતે હાથ પગ મસળવા અને અંગને ગરમ રાખવા, ઉઠ બેસ કરવી અને હીલચાલ કર્યા કરવી.

ઠંડી લાગવી (*To Feel Cold*)—કોઇને ઠંડી લાગતી હોય, ત્યારે કોઇ બીજાને ગરમી માલુમ પડે છે, માટે 'ઠંડી લાગે છે' એમ કહેનાર ફકત પોતાને લાગતી ઠંડી પરથી બોલે છે. ઠંડીના મુલકમાં જનાર મુસાફરને ગોદડાં ઓઢીને સુવું પડે છે પણ ત્યાંના વતનીઓને મનથી તેવી રૂતુ સાધારણ માલુમ પડે છે. નબળાંઓને ગરમીના દાહડા પર પણ ઠંડી લાગે છે, અને તેઓ ઓઢયા વિના સુતાં નથી. કેટલાંકો ભર ઠંડીમાં ઓઢવાની જરૂર જોતાં નથી. માટે એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ઠંડી એકને લાગે તો બીજાને પણ લાગવીજ જોઇએ એમ ધારવું નહીં.

ઠડીઆવાળાં ફળો (*Stone Fruits*) આલુ, જરદાઆલુ, પીચ વગેરે ઠડીઆવાળાં ફળો હોજરીમાં બીજાં ફળોની માફક જલદી

પાચન થતાં નથી એ વાત સાધારણ કાયદા પ્રમાણે જોતાં ખરી છે. તે છતાં જો એ ફળો બરાબર પાકેલાં હોય છે ને ખાધાં હોય તો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી અડચણ કરતાં નથી. જે સંભાળ લેવી છે તે એવા ફળોની છાલ વિષે છે. છાલ કેટલીકવાર હોજરીમાંથી એમની એમ ઝાડા મારફતે પડે છે. વળી એ ફળો ઘણાં ખાવાં નહી, કારણ કે એ હોજરીમાં ઉકળીને ખટાસ પેદા કરે છે.

ઠંડુ પાણી (*Cold Water*)—મોં ધોવામાં ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ કરવો. ઘણો અભ્યાસ કરવા પછી મોં ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા મારવાથી મગજને કરાર થાય છે. થાકીને આવ્યા પછી ઠંડા પાણીના છબકાથી ફાયદો થાય છે. આંખ ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા દિવસમાં બે ત્રણવાર માર્યા હોય તો આંખને ફાયદો કરે છે.

ડમ્બેલ્સ (*Dumb-bells*)-ઘરમાં ડમ્બેલ્સ વડે કસરત કરવી સારી છે, પણ ભારી ડમ્બેલ્સ વાપરવાથી છાતીને તેમજ શરીરના બીજા ભાગને અણઘટતું ખેંચાણ થઇને નુકસાન થાય છે. ડમ્બેલ્સની કસરત વખતે ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. મોટાં માણસોને ઘણામાં ઘણું એકેક 'ડમ્બેલ' છ રતલનું બસ છે. વચલી ઉમરનાંને માટે ચાર ચાર રતલના બસ છે. 'ડમ્બબેલ્સ' કરતાં દેશી 'જોરી' ફેરવવાથી છાતી સારી ખિલે છે પણ તે પણ જોઇએ તે કરતાં વધારે ભારી નહી લેવી, નહીં તો છાતીનાં બંધ તુટી જાય છે. (જુવો **જોરી.**)

ડાકટરના શોખીન (*Fond Of Doctors*)-ઘણાકો ડાકટરને ત્યાં જરા જરામાં દોડી જાય છે, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે જો ત્રણ બાબદ ઉપર ધ્યાન આપો તો તમને કોઇ ડાકટરની જરૂર પડશે નહીં. પેહલું, ખાવા પીવાની સમજણ લેવી ને માફક આવતું ખાંવું પીવું; બીજું, બનતાં સુધી મનના જુસ્સાઓને ઉસ્કેરાવા દેવા નહી; અને ત્રીજું, હમેશાં સ્વભાવ ઘણો ખુશ અને રંગીલો રાખવો. ઇંગ્રેજીમાં એને

મળતી એક કહેવત છે કે "*The best physicians are Dr. Diet, Dr. Quiet, and Mr. Merryman.*"

ડુક્કરનું ગોસ્ત (*Pork*)—ખસી કીધેલાં ડુક્કરનું ગોસ્ત બજારમાં સાધારણ રીતે વેચાય છે. ડુકરીનું ગોસ્ત બહુ ભારી છે, અને ખાવામાં સારૂં નથી. ડુક્કરનું ગોસ્ત ચાલુ ખાવાથી માણસનું અંગ દોંગું બને છે. એ ગોસ્ત નબળાં માણસે ખાવું નહીં. તેમને એ ગોસ્ત પાચન થતું નથી, એટલુંજ નહી પણ બદહજમી કરીને સામુ નુકસાન કરે છે. ડુક્કરનું ગોસ્ત ઠંડીમાં ખાવું સારૂં છે, અને એની સાથે વટાણા ખાવા સારા છે. નાનાં ધાવતાં બચ્ચાનું ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર હોય છે, પણ નબળાં માણુસને તે પણ પાચન થતું નથી. જે લોકને ધડગુમડાં થતાં હોય, જેઓ ખહીથી પીડાતાં હોય, જેમને ઠાંસા અથવા બાદીની ટેવ હોય, તેમને માટે ડુક્કરનું ગોસ્ત ખાવું સારૂં નથી. મહેનતું માણસોને ડુક્કરનું ગોસ્ત ઘણેા ફાયદો કરે છે.

ડુક્કરનું ગોસ્ત નિમકમાં રાખેલું (*Bacon*)—એમાં પાણીનો ભાગ કમી હોવાથી તેમજ નીમકનો ખાર ભેળાયલો હોવાથી એમાંની ચરબી કાચાં ડુક્કરનાં ગોસ્ત (*pork*) કરતાં વધારે સહેલાઇથી પચે છે. એ સુકવેલું ડુક્કરનું ગોસ્ત હવાને લીધે બગડે નહી તેથી તેને સુક્કાં ભુસામાં દાબી રાખવામાં આવે છે. એ ગોસ્ત ઉપર એક જાતની માંખ બેસે છે અને તેથી તે ખરાબ અને ખાવાને નાલાયક થાય છે. કેટલાક ડાકટરો બદહમજમીથી પીડાતાં માણસોને આ ખારૂં ડુક્કરનું ગોસ્ત ખાવાની ભલામણ કરે છે કારણ કે તેમના મત પ્રમાણે બદહજમી તેથી દુર થાય છે, પણ ડાકટરોનો મોટો ભાગ એવું મત ધરાવે છે કે એ ડુક્કરનું ગોસ્ત બદહજમીવાળાંને સારૂં નથી, કારણ કે એ પાચન કરતાં નબળી હોજરીને વધારે જોર કરવું પડે છે.

'બેકન'માં ૧૦૦ ભાગમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો સમાયલા રહે છેઃ—મુખ્ય કરીને ૬૫ ભાગ ચરબી, ૨૩ ભાગ પાણી, ૪ ભાગ ખાર, અને ૮ ભાગ 'નાઇટ્રોજન'વાળો પદાર્થ.

ડુબવું-પાણીમાં (*Drowning*)—જે કોઇ પાણીમાં પડયા ને તરી નહીં જાણે તે ડુબી મરે છે. પાણીમાં પડતાંને વાર તે **નીચે** જાય છે. દમ લેવાના રસ્તે પાણી નાકમાં જાય છે તેમજ મોંના વાટે પાણી પેટમાં જાય છે. તેને ખુલ્લી હવા મળતી નથી તેથી તે ગભરાટમાં પડે છે અને ફાંફાં મારે છે તેથી તે પાણીની સપાટી ઉપર પાછો આવે છે. એ પ્રમાણે તેનાં ફાંફાંને લીધે જયાંસુધી તેનાં ફેફસાં અને હોજરી પાણીથી ભરાઇને અંગ ભારી થાય ત્યાં સુધી તે ઉપર નિચે આવી જાય છે. પછી શરિર નીચેજ રહે છે. એમ કેટલો વખત થાય તેનો આધાર ઉમર, જોર અને જાતી ઉપર રહે છે. શરિર નીચે ગયા પછી તેના હાથ પગને તાણ તોડ થાય છે અને પછી ડુબનાર માણુસ બેસુધ્ધ હાલતમાં મરણ પામે છે. તેનાં મરણનું કારણ એ છે; પાણીમાં પડનારને દમમાં લેવા માટે હવા મળતી નથી ને તેથી તે ગુંગળાંઇ મરે છે. ઓછામાં ઓછી ચાર મીનીટમાં માણસ પાણીના તળીએ છેવટનો જાય છે. વધતામાં વધતો વખત ચઉદ મીનીટ લાગેલી નોધાયલી છે. ડુબતાં ફાંફાં મારીને ઉપર નીચે આવજાવ કરતાં અરધો કલાક પણ નીકળી ગયલો નોધવામાં આવ્યો છે, પણ સાધારણ રીતે પાણીમાં ચારથી પાંચ મીનીટમાં માણસનું મરણ નીપજે છે.

ડુબી મરેલાં માણસનો દેખાવ (*Appearances Caused By Drowning*)—જેઓ પાણીમાં ડુબી મરે છે તેમની લાસ તુરત હાથ લાગે તો તેનો દેખાવ ઘણોખરો નીચે પ્રમાણે જણાશે:—શરીર ઠંડું, અને ચામડીનો રંગ સફેદ, અને તેની ઉપર અહીં તહીં રાતાં ધાબાં; મોં તદન ફીકું; જડબાં બંધ, અને હોઠ અને નસકોરાંમાં ફીણ; જીભ સુજેલી પણ મોંમાંથી બાહેર નિકળેલી નહી; આંખ અરધી ઉઘાડી, અને ઉપરના પોપચાં સેહજ સુજેલાં; ગુંટણ અને કોણી વળેલાં; પેટમાં પાણી ભરાયલું; ચીરીને જોતાં હૃદયની જમણી બાજુમાં ડાબી બાજુ કરતાં વધારે લોહી; અને મોં તદન બદલાઇ ગયલું અને સુજેલું

ડુબેલાં માણસોને પાણીની સપાટી ઉપર આવતાં વખત લાગે છે. પાણી થોડાં અથવા ઉંડા હોય તે ઉપર તે વખતનો આધાર રહે છે, તેમજ મીઠાં અને ખારાં પાણી ઉપર પણ તેનો આધાર છે.

તકીઆ (*Pillows*)–કેટલાકો તનદરોસ્તી વિષે લખતાં તકીઆ વિષે લખે છે કે પક્ષીના પીછાંના તકીઆ બચ્ચાંઓને માટે વાપરવા કરતાં ઘોડાના બાલથી ભરેલા તકીઆ વાપરવાથી તેમની તનદરોસ્તી વધારે સચવાય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે પીછાં ગરમ છે અને ઘોડાના બાલ ઠંડા છે. બચ્ચાંના માથાંને જેમ ઠંડક રહે તેમ સારૂં.

તજ (*Cinnamon*)—તજનું ઝાડ ૨૦ થી ૩૦ ફુટ ઉંચું ઉગેછે. એ ઝાડની છાલની અંદરનો ગર તે જે તજ આપણે વેચાતી લીએ છીએ તે. સીલોનના ટાપુમાં એ પહેલાં મળતી હતી. એ મલબાર, કોચીન ચાએના, સુમાત્રા વગેરે મુલકોમાં ઉગેછે, તેમજ બ્રાઝીલ દેશમાં, મોરીસીઅશ, જમેકા અને બીજા ગરમ મુલકોમાં ઉગેછે. તજમાં ચોકકસ જાતનો પમરાટ રહેછે અને એ સ્વાદદાર રહેછે, અને એ લેહજત અને વાસ માટે તહરેવાર પકવાનોમાં ભેળવામાં આવેછે. એ ખોરાક પાચન કરવામાં મદદ કરેછે. દાંતનાં મંજનમાં પણ લોકો તજ નાખેછે.

તડકાની લુ (*Sun-stroke*)—તડકામાં ફરતી વખતે માથાંને બહુ સંભાળવું જોઇએ. સુરજનાં કીરણો સીધા માથાં અથવા કપાળ ઉપર પડે તો તેજ વખતે જીવ બગડે છે, અને જો તુરત ઉપાયો નહી લેવાંમાં આવે તો તેથી જીવને હાણી થાય છે. તડકાંમાં 'ફરતી' વખતે માથું ઢાંકેલું રાખવા ઉપરાંત છતરીનો ઉપયોગ કરવો. તડકામાંથી તુરત આવ્યા પછી મોંઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા. તડકામાંથી આવીને ઠંડો કીધેલો લેમોનેડ પીવો સારો છે.

તડકો, **જુવો ઉજાસ.**

તદન સુખ (*Perfect Happiness*)—સંપુર્ણું સુખ આ દુન્યા માટે છેજ નહી. તે છતાં કેટલાંક ધાર્મિક અને સંતોષી માણસો પોતાને ઘણા સુખી સમજે છે, પણ તે માની લીધેલું સુખ કહેવાય. જેઓને જંજાળ ઓછી હોય તેઓની જીંદગી લાંબી થાય છે. ગુસ્સો, ચીરડાટ, ઘરનો અને બાહેરનો કંટાળો એ સઘળાં માણસની જીંદગીની દોરી ટુંકી કરે છે તેમાં કશો શક નથી.

તનદરોસ્તી અને ઉજાસ, જુવો **ઉજાસ અને તનદરોસ્તી.**

તનદરોસ્તી એક ફરજ છે (*Preservation Of Health A Duty*)—આપણાં શરિરની સંભાળ લેવી એ આપણી ફરજ છે. તનદરોસ્તી વગર આપણે કામ કે અભ્યાસ કરી શકીએ નહીં, અને તનદરોસ્તી વગર નિતીની ખિલવણી થતી નથી. જો આપણી તનદરોસ્તી બગડેલી હોય તો નાદરૂસ્ત તબીયતને લીધે આપણે કેટલીક લાલચના ભોગ થઇ પડયે છીએ. જ્યારે આપણે આન્નરી પડયે છીએ ત્યારે મૂખ્ય કરીને આપણો સ્વભાવ બગડે છે, અને તે વખ્તે આપણે સારા ઉપાયો હોય છે તે પડતા મેળીને ભલતા ઉપાયો કરયે છીએ; દાખલા તરીકે દારૂ પીવાની ટેવ પાડયે છીએ અને કેટલીક વખત બીજી કેટલીક નઠારી ટેવો પાડયે છીએ. આપણી સર્વથી મોટી અને પહેલી ફરજ શી છે? આપણી મોટામાં મોટી ફરજ એ છે, કે આપણા ભાઇ-બંધોને ચાહવા અને ખુદા તરફ માનની અને પ્યારની નજરથી જોવું. હવે આ વાત ખરી છે, કે આપણી નાદરૂસ્ત હાલતમાં આપણાં પાડપાડોશી તરફ પ્યારની લાગણી આપણે ધરાવી શકતાં નથી. ખરાબ તબીયતથી આપણો મીજાજ બગડે તો તેવા બગડેલા મીજાજ વખતે આપણા પાડપાડોશીની તરફ જેવી જોઇએ તેવી સારી રીતે આપણે વરતી શકતા નથી, તેમજ આપણે બીમારીની હાલતમાં ખુદા તરફ પણ માન અને પ્યાર ધરાવી શકતા નથી, કારણ કે આ વાત તો તદન ખુલ્લી છે કે બીમારીમાં મીર્જાજનાં બગડવાં સાથે અસંતોષપણું દાખલ થાય છે,

અને એટલું યાદ રાખવું, કે ખુશ મીજાજ વગર ખુદાની ખુબી આપણે જેવી જોઇએ તેવી રીતે બરાબર ગાઇ શકતા નથી. અલબતાં, સીક માણસ ખુદાને તદન વીસરી જઇ શકતો નથી, પણ જેવી તેની સ્તુતી અને ખુબી આપણી સારી તનદરોસ્તીમાં કરી શકયે તેવી રીતે બગડેલી તબીયત અને બગડેલા સ્વભાવ સાથે આપણે કરી શકતા નથી. નાદરૂસ્ત તબીયતમાં એ બે ફરજ બજાવી શકાતી નથી; જ્યારે તમારી તબીયત સારી હોય ત્યારે એક વાત યાદ રાખવી, કે કોઇપણ લાલચમાં પડવું નહીં, અને જો જાણી જોઇને તમારી તબીયત બગાડશો તો તમને બીજી વધુ લાલચોમાં સપડાવું પડશે.

તનદરોસ્તી ધંધાદારીઓની (*Health In Different Professions*)—'કવોરટરલી રિવ્યુ'માં એક જણે થોડા વખતની ઉપર જુદા જુદા ધંધાદારીઓની તનદરોસ્તી વીષે લખાણ કર્યું હતું તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છેઃ—

કસાઇઓ નાની ઉમર કાહડે છે. એ ધંધો જોરાવર બાંધાના જુવાનીઆઓથીજ થઇ શકે છે, તેથી વીસ પચીસ વરસનો નવો કસાઇ હમેશાં કદાવર અને જોરાવર રહે છે, પણ એ ધંધાની અસર એટલી બધી બુરી છે કે તેમની તનદરોસ્તી થોડીવારમાં બગડી જાય છે અને સાધારણ રીતે કસાઇ થોડી ઉમરમાં મરણ પામે છે.

માછલી વેચનારાંઓ કસાઇ કરતાં વધારે તનદરોસ્ત રહેતાં નથી, પણ પાંઉ બનાવનારાંઓ માછલી વેચનાર તથા કસાઇ જેટલી ખરાબ તનદરોસ્તી ભોગવતાં નથી. પાંઉની ભઠીમાં કામ કરનારની મોટી ઉમરે તબીયત બગડે છે.

દારૂવાલા અને હોટલવાલાઓ ઘણાં દુઃખ દરદોથી પીડાય છે. તેમના ધંધામા અતીશય ખાવાપીવાની લાલચ રહે છે અને તેમની ખરાબ તનદરોસ્તીનું કારણ તેમના ધંધામાં સારૂં સારૂં ખાવાની અને દારૂ પીવાની સગવડને લીધે છે. એટલાં માટે કેટલીક વીમા કમ્પનીઓ દારૂ વેચનારનો વીમો મોઘાં પ્રીમીઅમે ઉતારે છે

ધર્મગુરૂઓ પણ સારી તનદરેાસ્તી ભોગવે છે, પણ ડાકટરો એટલી સારી તનદરેાસ્તી ભોગવતા નથી. ડાકટરોને ધર્મગુરૂઓ કરતાં વધારે ફિકરચિંત્તા રહે છે, તેમજ દુ:ખદરદોના સમાગમમાં તેમને આવવું પડતું હોવાથી તેમનો જીવ જોખમમાં રહે છે. વળી તેમાંના કેટલાકની આશાયસમાં ઘણી ખલલ થાય છે. આથી ડાકટરોની તનદરેાસ્તી બગડે છે.

રેલ્વેની સડક ઉપર કામ કરનારાઓ જોખમમાં રહે છે. ટેબલપર બેસીને કામ કરનારા અને કાપડયાઓ સરાસરી ઓછી તનદરેાસ્તી ભોગવે છે. ગાડીનાં કારખાનામાં કામ કરનારા ઠીક તનદરેાસ્ત માલુમ પડે છે. કરાઇ, સુથાર, અને ગાડીનાં ચાક બનાવનારા બીજાં માણસો કરતાં તનદરેાસ્ત નજરે પડે છે. લુહારની તનદરેાસ્તી એટલી સારી રહેતી નથી.

નકસીકામ કરનારા અને ઢોળ ચઢાવનારાઓને ધંધાની ઘણી ખરાબ અસર થતી: નથી, પણ નળ બેસાડનાર અને કાચ બેસાડનારના ધંધા ખરાબ છે. ઉન, રેશમ અને રૂની મીલમાં કામ કરનારાંઓમાં મરણનું પ્રમાણ અતીઘણું વધારે આવતું નથી. દરજીના ધંધામાં સુખાકારી નથી અને કુંભારની તબીયત જલદી બગડે છે. ખાણોમાં કામ કરનારાંઓની સુખાકારી બગડેલી રહે છે. ધાતુઓ ઘડનાર કરતાં ખાણોમાં કામ કરનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહે છે. જે લોકને ઘરની બાહેરનું કામકાજ હોય અને તેઓ સરદીમાં અને પાણીમાં ફરે નહી તો તેમની તબીયત મનમાનતી રહે છે. સૌથી તનદરેાસ્ત જોશો તો ખેડુતો અને ખેતરમાં કામ કરનારાં હોય છે. ખેડુતનાં છોકરાં પ્રહેલાં દુબળાં દેખાય છે પણ જેમ મોટાં થાય છે તેમ તનદરેાસ્ત બનતાં જાય છે.

તનદરેાસ્તીની કદર (*Appreciation Of Good Health*)– તનદરેાસ્તીની કદર કોણ બુજી શકે? જેને ખુદરતે તનદરેાસ્ત બનાવ્યો હોય તે તનદરેાસ્તીની કદર બુજી શકતો નથી એ તો ખરી વાત છે. તેને તનદરેાસ્તી મેળવવાની તકલીફ પડેલી નહી તેથી તે શું જાણે કે

તનદરેાસ્તીની કિમત કેટલી છે? તનદરેાસ્તીની કદર જ્યારે તે આજારી પડે ત્યારેજ તેને લાગે છે. તે વેળા તે ઘણી આજીજીથી ગયલી તનદરેાસ્તી પાછી માગે છે અને તે મેળવવાને પૈસા ખરચે છે.

જેઓ શીખેલા અને ભણેલા છે અને જેઓ તનદરેાસ્તીની બાબદનેા સારેા અભ્યાસ કરી ચુકયા હેાય તેઓજ પેાતાની તનદરેાસ્તી સાચવવાનેા યત્ન કરે છે, અને તનદરેાસ્તી ખેાહીને તે પાછી મેળવવાનાં ફાંફાં મારવાને બદલે આગળથીજ તનદરેાસ્તી લાંબેા વખત સાચવી રાખવાની કેાશેશ કરે છે.

જેઓ તનદરેાસ્તીની કિમત સમજી શકતાં નથી તેઓને એક લખનાર નિચે પ્રમાણે કહે છે:—

એ તનદરેાસ્ત માણસેા, તમે તમારી તનદરેાસ્તીની કદર બુજતાં નથી, વાસ્તે સાંભળેા. તનદરેાસ્તી શું છે તે હું તમને કહું, કે જેથી તમે તમારી તનદરેાસ્તીની કદર બુજતાં શીખેા, તનદરેાસ્તીને ચાહતાં શીખેા, તે અમૂલ્ય છે તે સમજતાં શીખેા, અને તેને સાચવી રાખવાની તજવીજ કરેા. તમારાં ખાણાપીણામાં સ્વાદ, લહેજત અને મજાહ મુકે છે તે તનદરેાસ્તી છે. જો તમને ખુદરતે તનદરેાસ્તી બક્ષી નહીં હેાત તેા ખુદરતનેા ખાવાપીવાનેા હૂકમ તમને એક બેાજા સમાન, એક શિક્ષા સમાન અને ગુલામગીરીના કાયદા જેવેા સખ્ત લાગત. તમને તમારૂં બિછાનું હુંફાળું લાગે છે ને તમને મીઠી અને તાજગી બક્ષનારી ઉંઘ આવે છે, તેનું કારણ તમારી તનદરેાસ્તી છે, તેથીજ તમે સહવારે પાછા તાજા ઉઠેા છેા અને બીજો દિવસ ઉગ્યેા એમ જાણી ખુશાલ થાઓ છેા. તમારાં દિલ ઉપરના અને ગાલ ઉપરના ખાડા ભરાયલા છે અને તમે ગેાલ અને પેંડા જેવા બન્યા છેા, તેનું કારણ પણ એ તનદરેાસ્તી છે. તેથીજ તમારા મેાંઢા ઉપર રતાસ છે, અને મેાં ઉપર નુરાની છે. એ તમારી તનદરેાસ્તીને લીધેજ તમને ફરવા હરવા ગમે છે. એ તનદરેાસ્તીથીજ તમારૂં મન લાંબેા વખત ટકી શકશે. એ તનદરેાસ્તીથીજ તમારૂં નાશ-

કારક શરિર ટકી રહયું છે, અને તમારૂં જોર અને જુવાની બચવા પામી છે. એ તનદરોસ્તીથીજ તમારો જીવ આ શારિરીક ખોખાંમાં ખુશાલ રહયો છે, અને ખુશાલીનાં કિરણો તમારી આંખ્યોમાંથી બાહેર ફેંકે છે. એ તમારી તનદરોસ્તીને લીધેજ તમને મોજમજાહ કરતા ગમે છે. હવે તમે એમ વિચારો કે એ તનદરોસ્તી જો તમારી તરફ દુશમનાઇ દેખાડવા લાગી અને તમારી આગળથી જતી રહી, તો તમારી શી હાલત થાય તેનો ખ્યાલ કરો, અને પાસું કેવી રીતે બદલાઈ જાય તેનો વિચાર કરો, અને તમારૂં સુખ, ચેન અને સગવડ અને મજાહ એ સઘળાંનું શું થાય તેનો ગંભીર ગોહર કરો. જે નિંદ્રા તમને પહેલી રાતથી તે બીજી સહવાર પડે ત્યાં સુધી આવતી હતી, તે ભાંગી તુટી આવે છે અને વખતો વખત તમારી ઉંઘમાં ખલલ થાય છે એટલે એ ઉંઘ કશી ગણત્રીમાં લેવાજોગ કહેવાય નહી. એથી રાત જે તમને એક પળકારા જેવી લાગતી હતી, તે હવે લાંબી અને કંટાળા સમાન માલુમ પડે છે, અને જે બિછાનું તમને હુંફ આપતું હતું તે હવે તમને કરડવા માંડે છે. ચાલવા હાલવા અને રમત ગમત એ સઘળું તમને કડવું ઝેર જેવું લાગે છે. જે આંખોમાંથી ખુશાલીના કિરણો નિકળતાં હતાં તે આંખ એક કાચના દડા જેવી લાગે છે, અને તમારા આંખના ડોળા જોઇને સામા ધણીને બિક લાગે છે, અને તમારી આંખો એક પુતલાંની આંખો માફક એમથી તેમ ફરે છે.

જો શરિરની સુખાકારી અને પીડાકારીનાં ચિત્રો એવાંજ હોય તો પછી તનદરોસ્તી સાચવવાનો યત્ન કરવામાં ગેરલાભ શો છે? ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું જાળવવું, જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખવા, ખરાબ અને દુર્ગંધ હવાથી દુર રહેવું, અને જે રાહ રીતી અને રસમ તનદરોસ્તીને બગાડનારી માલુમ પડે તેનાથી દુર રહેવું, એમાં ખોટું શું છે? એમાં ખોટું કશું નથી, ઔર એમાં ફાયદા છે.

તનદરોસ્તીનો આધાર (*What Does Health Depend On?*)—તનદરોસ્તીનો આધાર નીચલી દસ બાબદો ઉપર મૂખ્ય આધાર રાખે છે:—

(૧) મનની પવીત્રાઇ અને શાંતી, (૨) ખુશ મીજાજ, (૩) મીતાહારી પણું, (૪) સારી દોસ્તી, (૫) અંગબળની કસરત, (૬) ચોખ્ખી હવા, (૭) સારો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી, (૮) સારી ભૂખ, (૯) સારી ઉંઘ અને (૧૦) સાદો પણ હુંફ આપે એવો પોશાક.

તંબાકુ (*Tobacco*)—એ અમેરિકા દેશમાંથી સોધી કહાડવામાં આવ્યો છે. દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકો અસલથી તંબાકુનો ધુંઓ લેતા હતા. કોલમ્બસે જ્યારે ઇ. સ. ૧૪૯૨ માં અમેરિકા શોધી કાહડયું ત્યારે યુરોપિયનોને તંબાકુની જાણ થઇ. કોલમ્બસના બે ખલાસીઓ અમેરિકાના કિનારા ઉપર ગયા ત્યાંથી ખબર લાવ્યા કે અહીંના દેશીઓ મોંહમાંથી અને નાકમાંથી ધુંઓ કહાડે છે. આ વાતથી અલબતાં યુરોપિયનોને પહેલાં નવાઇ ઉપજી હતી. ત્યારપછી બીજા સો વરસે તંબાકુ પહેલ વહેલો યુરોપમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. તંબાકુ પીવાની ફેશન શરૂ કરનાર ઇંગ્લંડનો જાણીતો રાજદ્વારી પુરૂષ 'સર વૉલટર રાલી' હતો. તેના વખતમાં જેઓ તંબાકુ પી નહી જાણે તે મોટી મંડળીમાં ગ્રહસ્થ કહેવાતો હતો' નહી. તે વેળાનાં કેટલાંક અજ્ઞાન લોકો વળી કોઇના મોંમાંથી ધુંઓ કાહડતાં જોઇને અજાયબ થતાં કે ગભરાતાં હતાં. સર વૉલટર રાલીના ઘરમાંજ એવો એક દાખલો બન્યો હતો. તે એક દિવસે એકલો બેસીને એક પાઇપમાં તંબાકુ નાખીને પીતો હતો. તેના એક નોકરે તેનાં મોંમાંથી ધુમાડો બાહેર નિકળતો જોઇને તે મુગો મુગો જઇને એક પાણીથી ભરેલી બાળડી લાવ્યો ને તેણે તે સર વૉલટર રાલીના માથા ઉપર રેડી. તેના સમજવા પ્રમાણે સર વૉલટર રાલી સળગી ગયો હતો, અને આગ બુઝાંવવાની મતલબથી તેણે તેની ઉપર પાણી રેડયું હતું.

હાલ સુધરેલા દેશમાં બે ટોળી થઇ છે. એક ટોળી જેમાં સંખ્યા હજી મોટી છે તે બીડી અને તંબાકુ પીવાની તરફેણમાં છે. બીજી ટોળી જે થોડુંક થયુંજ હસ્તીમાં આવી છે અને તેમાં સંખ્યા નાની છે, તે છતાં તે બીડી કે તંબાકુ પીવાની વિરૂધ છે.

પારસીઓ જેઓ બીડી કે તંબાકુ પીતા નથી તેઓ તંબાકુમાંથી બનાવેલી તપખીર સુંઘે છે. હિંદુસ્તાનમાં તેમજ બીજે ઠેકાણે કેટલાકો પાન સાથે કે પાન વગર તંબાકુ મોંમાં મુકીને ચાવેં છે.

જેમ અફીણ ખાવાની અને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે તેમ તંબાકુ ખાવાની અને બીડી પીવાની અને તપકીર સુંઘવાની પણ આદત પડે છે, અને તે એકદમ જતી નથી.

તંબાકુંના પાતરાંની, બીડીની, કે તપખીરની મનુષ્ય જાતને કશી અગત્યતા નથી અને એ વગર ચાલે એમ છે. તનદરોસ્ત માણસને એ વ્યસનની ટેવ પાડવાથી કાંઇપણ ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાય છે. વળી એથી ખરચ થાય છે તે જુદો. ગરીબ માણસો જેટલો પૈસો તંબાકુ અને બીડી પછવાડે ખરચે તેટલો પૈસો સારા ખોરાક પછવાડે ખરચે તો ઔર બહેતર, કારણકે પુષ્ટીકારક ખોરાકથી શરિરને સીધું કે આડકતરૂં કશું નુકસાન થતું નથી.

કેટલીકવાર કેટલાંક દુઃખમાં તંબાકું કે તપખીર ફાયદો કરે છે એ વાત ખરી છે, પણ તે ચોક્કસ દુઃખ દરદની વેળાજ વાપરવાની મજબુત ભલામણ કરી શકાય છે.

ટુંકમાં, સારી તનદરોસ્તીની વેળા એ ચીજોથી સદંતર દુર રહેવું સલામતી ભરેલું તેમજ કરકસર ભરેલું છે.

તંબાકુ જોર ટકાવી રાખે છે (*Tobacco Sustains Power*)–રીતસર તંબાકુનો વપરાસ કીધો હોય તો શરીરને ટકાવી રાખે છે, વજન વધારે છે, થાકની સામે અંગને ટકાવી રાખે છે, અને ભુખને થોડી વાર ટકાવી રાખે છે. તાવની બીમારીમાંથી ઉઠયા પછી તંબાકુની પાઇપથી દરદીને રાહત મળે છે. લશકરી સીપાઇ અને મનવારના ખલાસીઓને તંબાકુ ઘણું ભાવે છે. ખાણોમાં કામ કરતા હજારો મજુરોને તંબાકુથી કામ કરવાની સુઝ પડે છે.

તંબાકુ તરફ ધિક્કાર (*Hatred For Tobacco*)–અસલના વખતમાં કેટલાક જણને તંબાકું ને બીડી તરફ એટલો ધિક્કાર હતો કે એક દાખલો અતરે આપવાનું મન થાય છે. ઇ. સ. ૧૬૧૬માં વેલાતની 'ડરબી' ના પ્રગણામાં એક બુઢો પોતાનું વસીઅતનામું કરી ગયો, તેમાં તે એવું જણાવી ગયો કે મારી સઘળી મીલકત હું મારા વડા છોકરાને સોંપું છું, પણ જો મારાં બીજાં છોકરાંમાંથી કોઇબી મારો છોકરો કે છોકરી મારા વડા છોકરાને બીડી પીતાં કે તંબાકું ખાતાં જોય ને તેમ પુરવાર કરે, તો તેમ પુરવાર કરનાર મારી સઘળી મીલકત મારા વડા છોકરા પાસે પાછી લઇ લેવાનો હક ધરાવે છે. અજાયબ જાતનાં વસીઅતનામાંનો આ એક નમુનો છે.

તંબાકુ તૈયાર કરવાની રીત (*Preparation of Tobacco*)–તંબાકુ તેની ખુદરતી અસલ હાલતમાંજ વેચાતો નથી. તેને કોઇ સુકવે છે, ઉકાળે છે, અને બીજી કેટલીક રીતે તૈયાર કરે છે, પણ તેથી તેનાં ખુદરતી વાસ અને ગુણ કેટલેક દરજજે નાશ પામે છે. કેટલીકવાર તંબાકુને કેટલીક જાતના દારૂમાં, મસાલામાં, અને આંથણામાં પકવે છે, અને એ પ્રમાણે તૈયાર થયલાં તંબાકુંનાં પાતરાં જુદા જુદા સ્વાદ, વાસ અને ગુણ ધરાવે છે.

તંબાકુની અસર (*Effects of Tobacco*)–તંબાકુની અસર બધા ઉપર એક સરખી થતી નથી; કોઇ તંબાકુંથી દાંગા બને છે; એથી કોઇનો કોઠો સખ્ત થાય છે અને કોઇને બદહજમીનો રોગ લાગુ પડે છે; કોઇની બાદી તોડે છે અને કોઇને ઝાડો લાવે છે; કોઇને ઉંઘ લાવે છે અને કોઇને જાગૃત બનાવે છે; ચોક્કસ ખવાસના માંણસને તંબાકુથી હુસ્યારી અને અક્કલ આવે છે. કોઇની બુદ્ધિ અને અક્કલ એથી ગુમ થાય છે; તંબાકુથી કોઇનું મન શાંત થાય છે અને સઘળું દુ:ખ વીસરી જાય છે, અને કોઇ તંબાકુ ખાધા પછી ગભરાતો અને બિહતો રહે છે; લડાઇપર જતી વખ્તે કેટલાકો તંબાકુ પીએ છે કે

જેથી હુસ્યારી અને જોર આવે, અને કેટલાકો લડાઇપરથી પાછા ફરયા પછી તંબાકુ કે બીડી પીને મનને શાંત કરે છે. તંબાકુની આદત એકદમ છોડયા પછી કોઇની તનદરેાસ્તી એકદમ સુધરે છે અને કોઇ એકદમ લેવાઇ જઇને પાતળો થાય છે.

તંબાકુની ખરાબ અસરો (*Bad Effects of Tobacco*)– અતીઘણી બીડી પીવાથી અથવા તંબાકુનો વિશેષ ઉપયેાગ કરવાથી લોહીના ફેલાવા ઉપર અસર થાય છે, દમ લેવાની નળી ઉપર અસર થાય છે, હોજરીની પાચનશકિત ઉપર અસર થાય છે, આંખ બગડે છે અને શરિર ઉપર સાધારણ રીતે માઠી અસર થાય છે.

જ્યારે જ્ઞાન તંતુ ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે માથું દુઃખેછે, ઉંઘ આવતી નથી. સુસ્તી લાગેછે, અને મગજ ઠેકાણે રહેતું નથી અને હાથ પગમાં ધ્રુજરી લાગુ પડેછે.

જ્યારે લોહીના ફરવા ઉપર તંબાકુની અસર થાયછે, ત્યારે છાતીમાં ધબકારા થાયછે, ચક્કર આવેછે. અને નાડ અનિયમીત અને નબળી ચાલે છે. જ્યારે દમ લેવાની નળી ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે દમ મુશકેલીથી લેવાયછે, અને ગળાંમાં સોજો આવે છે. જ્યારે હોજરી ઉપર એની અસર થાયછે, ત્યારે ભૂખ મરી જાયછે, છાતી ઉપર આગ બળેછે, અને જીભ ઉપર ખરાબ થરેા થાય છે. જ્યારે આંખ ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે આંખમાં ગરમી થાયછે અને આગ બળે છે અને કેટલીકવાર આંખે ઝાંખ મારે છે. અતી ઘણા તંબાકુથી આંખને અંધાપેા લાગુ પડવાના પણ દાખલાઓ બનેલા છે.

સાધારણ રીતે શરિરની અને મોંહની ચામડી ફીકકી અને બિલકુલ રતાસ વગરની માલુમ પડેછે, લોહી બગડેલું રહેછે, તેમજ શરિરમાં લોહી પુરતું હોતું નથી.

એક બંધ ઓરડામાં બેસીને બીડી કે તંબાકુ પીવું નહી, તેમજ રેલ્વે ત્રેનમાં, જ્યાં સંખ્યાબંધ લેાકો બીડી પીએ, ત્યાં બીડી પીવી

નહી. ત્યાં દેખઇતી રીતે હવા ચોખ્ખી હોયજ નહી, અને ત્યાં એકના મોંમાંથી નિકળેલો ધુંઓ બીજાનાં મોંમાં જાય છે.

તંબાકુનો ઉપયોગ અને ગેરઉપયોગ (*Use And Abuse Of Tobacco*)—તંબાકુ જેવી ખરાબી કરનારી વસ્તુ લાખો અને કરોડો માણસો વાપરે છે ત્યારે એમાં કાંઇ ગુણ હશે જેથી લોકને એ વાપરવામાં ફાયદો માલુમ પડતો હશે એમ માનવામાં આવે છે કે તંબાકુ વાપરનારના શરિર ઉપર કામના બોજાની અસર થતી નથી. તેમજ એ શરિરના જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઘસારો થવા દેતું નથી. તંબાકુનો મુખ્ય ઉપયોગ મરદોમાં છે, કારણ કે મરદોને દુન્યાની રોજગારીમાંથી પસાર થવું પડે છે. ઓરતોને મરદો જેવી રોજગારી નથી, અને તેથી તેમને તંબાકુ વાપરવા ગમતો નથી. જેઓને મગજ કસવું પડતું હોય, જેઓના કામકાજમાં મનને મેહનત પડતી હોય, તેઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ ફુરસદ અને શાંતીના વખતે કરવો. એમ કરવાથી મનની થાક ઉતરીને તેમના જીવને રાહત મળે છે. જેઓને આખો દિવસ બેસી રહેવાનું હોય તેમને માટે તંબાકુના ઝાઝા વપરાસની જરૂર નથી. પરંતુ જેમ દારૂના ઉપયોગમાં કહયું છે, તેમ તંબાકુનો ઉપયોગ પણ હમેશાં મધ્યમપણાની હદમાં રેહવો જોઇએ.

તંબાકુના અતીઘણા વપરાસથી મૂખ્ય ગેરફાયદો હૃદયને થાય છે; છાતીને ધબકારા લાગુ પડે છે; અને સ્વભાવ ચીરડાઉ બને છે. બીજા નાના પ્રકારનાં દુઃખો એથી ઘણાં થાય છે, જેવાં કે ગળાંનો સોજો, બદહજમી, વગેરે. એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે બીડી ને તંબાકુ મેહેનતુ માણસને માટે છે. ટેબલ ઉપર બેસીને લખનારને બીડી કે તંબાકુથી નુકસાન થાય છે. જેઓને આખો દાહડો અંગ કસવાનું હોય ને ઘરની બાહેર રખડવાનું હોય તેમને બીડી કે તંબાકુ માફક આવે છે. વળી કેટલીક પ્રજાને તંબાકુનો વપરાસ માફક આવે છે અને કેટલીક પ્રજાને તંબાકુ નુકસાન કરે છે.

જેમ દારૂ વિષે તેમ તંબાકુ વિષે. દરરોજ કેટલી બીડી પીવી ને કેટલો તંબાકુ વાપરવો તે માટે એક નક્કી કાયદો કહી શકાય નહી. બનતાં સુધી જમી રહ્યા પછી આરામ લેતી વખતે એકાદ બીડી ઘણી પુરતી કહેવાય છે.

તંબાકુનો કેફી તત્વ (*Essential Part Of Tobacco.*)—જેમ ચાહનો મૂખ્ય તત્વ 'થીન' છે, અફીણનો મૂખ્ય તત્વ 'નારકોતીન' છે, જેમ કાફીનો મૂખ્ય તત્વ 'કાફીન' છે, તેમ તંબાકુનો મૂખ્ય તત્વ ,નીકોતીન' છે. જુદા જુદા દેશના તંબાકુમાં વધતી ઓછી કેફ રહે છે. કોઇમાં સેંકડે બે ટકા તો કોઇમાં સેંકડે દસ ટકા 'નીકોટીન' રહે છે. હાવાનાના કુમળાં તંબાકુનાં પાતરાંમાં થોડું નીકોટીન રહે છે. વરજીનીયાના તંબાકુમાં સેંકડે ૭ ટકા નીકોટીન રહે છે.

તરકારી (*Vegetables*)—માંસના ખોરાક વગર માણસ જીવી શકે છે, પણ તરકારીના ખોરાક વગર માણસ જીવી શકતું નથી. તરકારી અને ફલફલાદીને તદન રૂખસત આપયે અને માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા માંડયે, તો દુઃખ દરદો થવા વીના રેહશે નહી. તરકારીમાં પટેટા, કોબી, કાંદા, દુધી, ભીંડાં વગેરે છે. કેટલીક તરકારીમાં 'ફોસફરસ' નો તત્વ હોવાથી ભેજાનાં કામ કરનારાંઓને તરકારી ખાવી સારી છે.

તરવાનો હુન્નર (*Art of Swimming*)—જેમ બને તેમ જલદી દરેક છોકરા અને છોકરીને તરતાં શીખવવું જોઇએ. હાલ એ હુન્નર તરફ ઝાઝું લક્ષ આપવામાં આવતું નથી, પણ અસલના યુનાની લોકો પોતાનાં છોકરાંઓને વાચતાં લખતાં શીખવવાની જેટલી કાળજી રાખતાં હતાં તેટલીજ કાળજી તેમને તરવાનો હુન્નર શીખવવા માટે રાખતાં હતાં. જ્યારે આપણે હાલ અજ્ઞાન માણસને માટે કહીએ છીએ કે 'એને વાંચતાં કે લખતાં આવડતું નથી' ત્યારે અસલના યુનાનીઓ કહેતા કે 'એને વાંચતાં કે તરતાં આવડતું નથી.'

તરસ (*Thirst*)—ભૂખની લાગણી જેમ થાય છે તેમ તરસની લાગણી પણ થાય છે. ઘણાંઓ એમ સમજે છે કે મોઢું સુકાય છે

તેથી તરસ લાગે છે પણ મોઢું સુકાય છે તેથીજ તરસ લાગતી નથી. શરિરમાં પાણી ઘટી જાય ત્યારે મોઢું સુકાય છે, અને તરસ લાગે છે. તરસ લાગે ત્યારે એમ સમજવું કે શરિરમાં પાણી ખપી રહયું છે અને શરિરને વધુ પાણીની જરૂર છે. કોઇ કોઇ સંજોગમાં શરિરને પાણીની જરૂર નથી હોતી તે છતાં તરસ લાગે છે. ઘણા દાખલા બન્યા છે જેમાં ખોરાક વગર માણસ કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી રહી શકે છે, પણ પાણી વગર ત્રણ ચાર દિવસથી વધુ રહી શકવાના દાખલા બન્યા નથી. તરસથી મોઢું, તાળવું અને ગળું સુકાય છે; મોઢામાં થુક ઓછી છુટે છે; મોઢું ચીકણું ચીકણું થાય છે: જીભ તાળવાને વળગે છે; સાદ ખોખરો થાય છે; આંખ લાલ થાય છે; દમ બરાબર ચાલતો નથી અને અંગ તપી આવે છે. ભુખની શરૂઆતમાં બેચેની જેવું કશું લાગતું નથી, પણ સેહેજ પણ તરસ લાગે છે તો જીવને બેચેની લાગે છે. તરસને માણસ પોતાના કાબુમાં રાખી શકે છે. જેઓને અવારનવાર ઢીંચવાની ટેવ પડી હોય છે, તેમને તરસ ઘડી ઘડી લાગે છે.

ભુખ અને તરસને જાણે એક એક સાથે બનતું નહીં હોય તેમ જ્યારે ભુખ લાગે છે ત્યારે પાણી પીવા ગમતું નથી. અને જ્યારે તરસ લાગે છે ત્યારે ખાવા ગમતું નથી. ગુસ્સાથી ભુખ મરી જાય છે પણ તરસ લાગે છે.

તરસ ક્યારે લાગે છે (*Thirst, When Felt?*)—દરરોજ એક તનદરોસ્ત માણસના શરિરમાંથી છ રતલ પાણી ઓછું થાય છે. એ છ રતલમાંથી એક રતલ પાણી ઓછું થાય ત્યારે માણસને પાણી પીવાની આહેશ થાય છે. જો આપણે કસરત કરીએ અથવા તો જો ગરમ હવામાં રહીએ તો શરિરમાંથી પાણી વધારે ઓછું થાય છે અને જેમ શરિરમાંનું પાણી ઓછું થાય તેમ તરસ લાગે છે. જો આપણે વધારે ખારૂં ખાઇએ તો તરસ વધારે લાગે છે, અથવા જયારે આપણે સ્વાદદાર ચીજ ખાઇએ ત્યારે પણ પાણી પીવાની મરજી થાય છે. કેટલીક દવાઓ પીધાથી તરસ

વધારે લાગે છે. જેવારે આપણી તનદરોસ્તી બગડીને નાડ વધારે ચાલે અને ખોરાક બરાબર પચે નહીં, અને જીભ સુકી થઈને મોઢું સુકાઈ જાય, ત્યારે આપણને પાણી પીવાનું મન ઘણું થાય છે, પણ તે હમેશાં ખરી તરસ નહી સમજવી.

તલ્લી (*Spleen*)—મનુષ્યમાં પેટની ડાબી બાજુએ પેટ અને છાતીના પરડાની વચ્ચે તલ્લી રહે છે. એ નરમ અને વાદળાં જેવી વસ્તુની બનેલી છે. ડાબી બાજુના ગુરડાની ઉપર એ મુકેલી છે, અને એ ગુરડા સાથે ઝીણી નસોથી તેને સંબંધ છે. તલ્લીનું સાધારણ કદ ચાર ઈંચ લાંબી, ત્રણ ઈંચ પોહળી, અને બે ઈંચ જાડી હોય છે. કોઈ વાર તલ્લી ફુલી આવે છે. તાહઢીઆ તાવથી લાંબો વખત પીડાતાં માણસની તલ્લી ઘણી ખરી ફુગે છે. મૂખ્ય કરીને ઘણું 'ક્વીનીન' લીધાથી તલ્લી મોટી થાય છે.

તળવું (*To Fry*)-તળેલી વાણીઓ નબળી હોજરીને માટે ભારી ખોરાક ગણાય છે. મુખ્ય કરીને તળેલું માંસ નબળાં માણસને પાચન થતું નથી. કેટલીક ચીજો તળી હોય તો સ્વાદદાર લાગે છે, પણ તે ઘીમાં તળવી જોઈએ. કેટલીક ચીજ તેલમાં સ્વાદદાર વધારે લાગે છે, પણ તે મજબુત માણસોને ચાલે છે. ઘીમાં કે તેલમાં તળવું હોય તો તે ચીજ ડુબે એટલું ઘી તેલ વાપરવું. થોડું ઘી અથવા તેલ વાપરવાથી તે ચીજ ચચરી જાય છે અને તેનો ખુદરતી સ્વાદ અને ખવાસ મરી જાય છે. માછલી ઘીમાં કે તેલમાં તળેલી સ્વાદદાર લાગે છે.

તાપીઓકા (*Tapioca*)—એ એક જાતના ઝાડનો રસ છે. જેમ સાગુચોખા ઝાડનો રસ છે તેમ તાપીઓકા પણ છે. સાગુની માફક તાપીઓકાની પણ કાંજી બનાવીને પીવાય છે. તાપીઓકા બચ્ચાંઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક તરીકે અપાય છે. કેટલાકો દુધ પીતાં બચ્ચાંને માતાની છાતીથી છોડવતી વખ્તે તાપીઓકાની કાંજી પાય છે. આરારૂટ અને સાગુ કરતાં પણ તાપીઓકા વધારે ગુણકારક અને બચ્ચાંને વધારે

માફક આવે છે. તાવ, મરડો, અને ખાંસી ઉપર એ ગુણકારક છે. વળી એ ધાતુપુષ્ટ છે.

તાંબોતાં (*Tomatoes*)—તાંબોતાં રાંધીને તેમજ કાચાં ખવાય છે. એ ખાવામાં બહુ ગુણકારક છે. તાંબેતાં સુપ બનાવવામાં, સાસ બનાવવામાં અને ગોસ્ત સાથે વપરાય છે. (જુવો, **ટામેટાં.**)

તાવ (*Fever*)—માણસની અંદરની ગરમી ૯૮.૪ ડીગ્રી રહેવી જોઇએ; તેથી વધારે ગરમી શરિરમાં થાય ત્યારે ચામડી ઉપર હાથ મેલતાં ચામડી ગરમ લાગે છે. તાવ માપવાની સીસી મુકતાં પારો ૯૮.૪ ની ઉપર ગયો તો જાણવું કે તાવ ચઢી છે. બનતાં સુધી પસીનો બંધ થઇ જાય છે ત્યારેજ તાવ ચઢે છે, અને તેથી ડાકટરો તાવ ચઢે ત્યારે પસીનો છુટવાની દવા આપે છે. તાવ આવતી હોય ત્યારે પવનમાં નહી ફરવું, નહીતો વધારે બગાડો થાય છે. શરિરના કોઇ અવયવો બગડે છે ત્યારે પણ શરિરની ગરમી વધીને તાવ આવે છે અને તે વખતે તે બગડેલા અવયવની દવા કરીને તેને સુધારવાથીજ તે તાવ ઉતરે છે.

તાળવું (*Roof of The Mouth*)—મોઢાની અંદર ઉપરના ભાગને તાળવું કહીએ છીએ. એને ઇંગ્રેજીમાં મોઢાંનું છાપરૂં કહે છે. એના બે ભાગ છે. આગલનો ભાગ કઠણ રહે છે, અને પાછળનો ભાગ પોચાં માંસનો છે. એનાથી દરેક ચીજનો સ્વાદ માલમ પડે છે. ચાવવા અને ગળવામાં તાળવું મદદ કરે છે.

તીત્તર (*Partridges*)—તીત્તરનું ગોસ્ત ઘણું જન ખાય છે. તુરતના બીમાર પડી ઉઠેલાંઓને બીમારીની નાતવાની દુર કરવા માટે તીત્તરનું ગોસ્ત આપવામાં આવે છે. મરઘીનાં માંસ કરતાં એનું માંસ ઉતરતું છે.

ત્રાંબાના વાસણ (*Copper Utensils*)—તાંબાના અથવા પીતલના વાસણમાં કોઇ પણ જાતની ફ્રુટ રાંધવી નહીં. તેમજ ધાતુના

વાસણમાં સરકો અથવા ખતાસવાળી ચીજ, જેવું કે આથણું, સાસ વગેરે ખાવું નહીં. ખટાસથી ત્રાંબાના વાસણમાં જે લીલા ડાઘ પડે છે તે ઝેરી હોય છે. ત્રાંબાના વાંસણમાં બીજું રાંધી શકાય છે, પણ સંભાળ રાખીને તેમાં કલ્લઇ ઘડી ઘડી કરાવાને ચુકવું નહીં.

થાક (*Exhaustion*)—દરેક માણસે કામકાજ એવી રીતે કરવું કે જરાપણ શરિરને થાક લાગે નહી, અને થાક લાગવા માડે કે તુરત થોડી આશાયશ લેવી. થાકથી માણુસનાં શરિર ઉપર બહુ ગંભીર નુકસાન થાય છે. શરિરની થાક તેમજ મનની થાક પછી થોડોક વખત આશાયશ નહી લેવામાં આવે તો પછી શરિર તેમજ મન થોડા વખતમાં એવું અશકત બને છે કે તે ફરીથી કામ કરી શકેજ નહીં. શરિરની થાક પછી ગરમ પાણીએ નાહવાથી, અને મનની થાક પછી ખુલ્લી હવામાં થોડું ચાલવાથી થાક ઉતરી જાય છે. કેટલાકો કાંદો, ગોળ અને ખજુર થાક ઉતારવા માટે ખાવાની ભલામણ કરે છે.

થુક (*Saliva*)—બરમીંગાહામનો જાણીતો ડાકટર 'રાઇટ' ઘણા અખતરાઓ કરીને છેવટે નિચે પ્રમાણે નીવેડા ઉપર આવ્યો છે:—

(૧) થુકથી ભાજીપાળાના અને માંસના ખોરાક ઉપર અસર થાય છે, અને એ ખોરાકો પચવાનો મોટો આધાર થુક ઉપર રહે છે.

(૨) માંસના ખોરાક કરતાં ભાજીપાળાના ખોરાક ઉપર એની અસર વધારે છે.

(૩) થુકમાં ખતાસ ઉમેરાય તો તેથી ખોરાક પાચન થવાના કામમાં હરકત પડે છે અને કેટલીક વાર ખોરાક બિલકુલ પાચન થતો નથી.

(૪) ખોરાક બરાબર પાચણ થવા માટે હોજરીમાં થુકની હાજરી અવશ્યની છે.

થુક સુકાઇ જાય છે (*Check on Salivary Secretion*)—દુ:ખમાં અથવા ધાસ્તીમાં થુકનું વેહેવું ઓછું થાય છે અથવા થુક બિલકુલ આવતી નથી. અસલના લોકો ચોરી પકડવા માટે બધાંને

ચોખા ચવાડતા હતા અને જે ચોર હોય તેનાથી ચોખા ચવાઈ શકતા હતા નહી. આ વાત આજના શીખેલાઓ ભલે હસી કહાડે, પણ એમાં કેટલીક સચ્ચાઇ છે.' ખરી વાત છે કે જેણે ચોરી કીધેલી હોય તેને પુકડાઇ જવાની બિહક રહે છે અને તે બિહકના જોરે તેના મોંમાં થુક વહેતી બંધ પડે છે. જેઓએ ચોરી નહી કીધેલી હોય તેઓ ચોખા ચાવીને થુકે છે તો થુકના સબબે સફેદ દુધ થુકે છે અને જેણે ચોરી કીધેલી હોય તે ચોખાના કટકા આખા ને આખા થુકે છે.

થુલું (*Bran*)—ઘઉંના આટામાંથી ઘઉંના રંગનો આટાનો ભાગ છુટો કરવામાં આવેછે તેને થુલું કહેછે. ઘઉંની બાહેરની પોપડી ઘઉં સાથે દળાયછે અને તે ઉંફણીને છુટી પાડેછે. 'બ્રાઉન પાંઉ'માં થુલું સાથે રહેછે અને એ પાંઉ જરપત થવામાં સારૂં છે. ઘઉંના આટામાંથી થુલું કાહડી લીધા વગર પાંઉ બનાવવામાં આવે તેને 'બ્રાઉન પાંઉ' કહેછે. થુલાંનો ભાગ પુષ્ટીકારક છે.

દમ ચાલવાના ફાયદા (*Advantages of Breathing*)—આપણે દમમાં હવા લઇએ છીએ. અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો આપણો દમ ચાલેછે તેના ફાયદા મૂખ્ય કરીને બે છે. એક તો દમ ચાલવાથી લોહી સુધરે છે, અને બીજો ફાયદો એ છે કે દમ ચાલવાથી શરિરને ગરમી મળેછે, ને જીંદગી ટકેછે.

જો દમ નહી ચાલે તો અંદરનું લોહી સારી સ્થિતીમાં રહી શકે નહીં. નસોમાં જે લોહી ફરેછે તે લોહીમાં કેટલોક મળ અને ઝેર રહેછે, અને એ મળ અને ઝેર જે નિકળેછે તે આપણે જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તેની મદદ વતીજ બાહેર નિકળેછે. લોહીમાં જે ઝેર છે તે ખોરાકમાંથી શરિરમાં છુટી થયલી 'કારબન' છે, અને આપણે જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે માંહેલી 'આકસીજન' શરિર માંહેલી 'કારબન' સાથે મળીને હવાના રૂપમાં (જે બાહેર, નિકળતી હવા અલબતાં ઝેરી છે) દમ વાટે બાહેર નિકળી જાયછે. માટે આપણે

જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તેનો પહેલો ફાયદો એ છે કે તેથી શરિર માંહે એકઠી થયલી કારબન બાહેર નિકળી જાય છે.

આપણને બાહેરની ચોખી હવા મળતી નથી ત્યારે ગુંગળાઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ શું? તેનું કારણ પણ એજ કે દમમાંથી જે કારબોનીક આસીડ ગૅસ નિકળે છે તે ઝેરી છે અને જ્યાં તાજી હવા આવતી નહી હોય તેવા બંધ ઓરડામાં રહીએ તો જે 'કારબોનીક આસીડ ગૅસ' આપણા દમમાંથી નિકળેલી તેજ આપણે પાછી દમમાં લઇએ છીએ અને તે ઝેરી હોવાથી મરણ નિપજે છે.

દમ લેવો (*Breathing*)—કેટલાંક વર્ષની વાત ઉપર એક અમેરીકને એક નાનું પુસ્તક લખ્યું હતું અને તે ચોપડીનું નામ 'તમારૂં મોઢું બંધ રાખો, અને તમારી જીંદગી બચાવો' એવું અજાયબ જેવું હતું. તેમાં તેણે પોતાના લાંબા અનુભવ ઉપરથી એવું દેખાડલું હતું કે સુધરેલા મુલકોમાં કેટલાંક દુઃખ દરદો થાય છે તે મોઢું ઉઘાડું રાખીને મોઢાંના વાટે દમ લેવાથી થાય છે.

તે ચોપડીમાં લખવા પ્રમાણે એવું જણાય છે કે અમેરીકાનાં જંગલી ઇંડયનની એક જાતમાં બચ્ચાંને મોઢું ઉઘાડું રાખીને ઉંઘવા દેવામાં આવતું ન હતું. જેવું બચ્ચું ઉંઘમાં પડયું કે તેની જંગલી માતા તેના હોઠ બંધ કરવાને ચુકતી હતી નહીં. એ પ્રમાણે તે જાતમાં કોઇ એવું ન હતું કે જેને ઉંઘમાં જાગૃત હાલતમાં હોઠ ઉઘાડા રાખવાની ટેવ હોય. તેથી ચાલતાં હાલતાં પણ તેઓમાં મોઢાં બંધ બીડેલાં જણાતાં હતાં. આ જંગલી જાતના બાંધા ખિલેલા, અને અંગ તનદરૌસ્તીની ટોચે પુગતાં હતાં અને તેનું કારણ ઉપર પ્રમાણેની તેઓની ટેવને લીધે હતું એમ ઉપલી ચોપડી લખનાર મી૰ 'કેટલીન' જણાવી ગયો છે. વળી તે જણાવી ગયો છે કે તે જંગલી જાતની લાખોની સંખ્યામાં તેને કોઇ ખુંધો, કે વાંકો વળી ગયલો, કે ઘેલો કે ચકરમ જણાયો હતો નહીં; વળી કવખતનું મોહત શું તે તેઓમાં જણાયું હતું નહીં.

ઉપલા દાખલાને હાલની વૈદક વિદ્યા ટેકો આપે છે. ખુદરતે નસ્કોરાં બનાવ્યાં છે તે દમ લેવા માટે છે; મોઢું કાંઇ દમ લેવા માટે બનાવ્યું નથી. ફેફસાંમાંથી હવા બાહેર કાઢવા માટેનો ખુદરતી રસ્તો તે નસ્કોરાં છે. નસ્કોરાંમાં બાલ ઉગે છે તેથી હવા સાથે કાંઇ ધુળ અને રજકણ ભેળાયલી હોય તે બાલથી અંદર જતી અટકે છે. વળી ખરાબ વાસ નસકોરાં વાટે અંદર જાય તો લોહી સાથ મળી જતી નથી. ઘણી ખરાબ અને અસુખાકારીભરેલી જગા ઉપર જો નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ રાખી રહ્યા હોય, તો જે ખરાબી બીજાંઓને થાય છે તે મોઢું બંધ રાખનારને થતી નથી. ડાકટરો અને ફિલસુફોનું માનવું એમ છે કે ખરાબ અને નુકસાનકારક હવા નાક વાટેથી ફેફસામાં જાય તો તે ખરાબ હવાનું ઝેર નાક વાટે જતાં તદન મરી જાય છે અથવા ઘણું ઓછું થાય છે.

વળી નસ્કોરાં વાટે હવા દમમાં જાય છે તે ફેફસાંને જઇ મળે તે અગાઉ ગરમ થાય છે, અને આ કારણને લીધે નસ્કોરાં વાટે દમ લેનાર શખ્સને ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડી શકતું નથી.

મોઢું ઉઘાડું રાખીને સુવાથી સંપુર્ણ ઉંઘ આવતી નથી. વળી ઉપર કહેલી ચોપડીનો લખનાર કહે છે કે, મોઢું બંધ રાખીને બચ્ચાંને ઉંઘવાની ટેવ પાડવાથી તેઓના ચેહરા પણ સારા અને ખેંચાણકારક બને છે. એ તો ખરૂં છે કે જેઓને આપણે ઉઘાડાં મોઢાં સાથે જોઇએ છીએ તેઓમાંનો મોટો ભાગ બોથડ અને ભોટ દીસે છે.

આ ઉપરથી શિખામણ આપી શકાય કે વાંચતાં, લખતાં, સાંભળતાં, દુઃખ ખમતાં, ચાલતાં, દોડતાં, અને ગુસ્સો લાગે ત્યારે મોઢું બંધ રાખવાની ટેવ રાખવી.

વળી યાદ રાખવું કે વાકાંટીકાં બેસવાથી કે વાંકાટીકાં સુવાથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ પડે છે. લખતી, વાંચતી, બેસતી વેળા, અને ઉભા રહેતી વેળા શરિરને ટેબલ ઉપર નાખી નહી દેવું, કારણ કે તેથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ થાય છે.

દરદીની સારવાર (*Nursing*)–દરદીની સારવાર કરવા માટે મરદ કરતાં ઓરત વધારે લાયક છે. એક મોહરદારની, માતાની કે બેહેનની કાંળજીભરેલી સારવારથી દરદી જલદી સાજો થાય છે. દુઃખીની સારવાર કરતી વેળા નિચલા નીયમો પ્રમાણે સારવાર કરવી:– (૧) કોઇબી કામમાં ઉતાવળ કરવી નહી, અને સઘળું ઠંડા પેટે કરવું. (૨) સારવાર કરતી વેળા કશા પ્રકારની સુગ રાખવી નહી. (૩) દરદી સાથે કોઇપણ કારણને લીધે ગુસ્સે થવું નહી. (૪) દરદીને બનતાં સુધી તાહુકાથી હસાવીને તેનું મન રીઝાવવું. (૫) દરદી સાથ વાતચીત ઘણા ધીમા અને નરમ અવાજે કરવી. (૬) ડાકટરે જેમ દવા પીવાડવા કહી હોય તેમ વખતસર આપવી. (૭) એક કાગળપર આખા દિવસની હકીકત લખતા રહેવું (૮) દરદીનું બિછાનું સાફસુફ રાખવું. (૯) દરદીના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડ થવા દેવી નહીં. (૧૦) કોઇપણ કારણસર બેદરકારી કે આળસાઇ કરવી નહીં.

દરાખ–સુક્કી (*Currants*)—એ ત્રણ જાતની આવે છે. કાળી, સફેદ અને લાલ. એ સુકકી દરાખ બેશક સહેલાઇથી પાચન થતી નથી, અને તેટલાં માટે બચ્ચાંઓને આપવી નહી. એ 'કરંટ' દરાખ એક જાતના દરાખના છોડવાપર થાય છે. કેક અને પુડીંગમાં એ પુષ્કળ વપરાય છે. એ કરંટ દરાખ સર્વથી વધારે 'ઝાન્ટી' (*Zante*) ના મુલકમાં ઉગે છે, જ્યાં દર વરસે ૯૦ લાખ રતલ દરાખ ઉગે છે. એ દરાખનો દારૂ પણ બનાવવામાં આવે છે.

દરાખ–સુક્કી (*Raisins*)—દરાખ ખાવામાં સારી છે પણ કોઇ પણ જાતનાં રસમાં નાખવાથી એ દરાખમાં જોશ ચઢે છે, અને તેથી કોઇબી રસમાંની એ દરાખ ઘણી ખાવી સારી નથી, તેથી પેટમાં દુઃખારો થાય છે. (જુવો, **લીલી દરાખ**)

દરાખનો રસ (*Grape Juice*)—દરાખનો રસ સાચવી રાખીને બીમાર આદમીઓને પીવાડયો હોય તો બહુ ગુણકારક છે. એની

રીત નિચે પ્રમાણે છેઃ-દરાખનો રસ કાહાડવો ને તે એક વાસણમાં ભરવો, ને વાસણ ટાઇટ બંધ કરવું. તે બંધ કીધેલું વાસણ બીજા વાસણમાં મુકવું. એ બીજા વાસણમાં રસવાળાં વાસણની આજુબાજુ પાણી રેડવું. તે પછી ચુલા ઉપર મુકીને પાણીમાં જોશ આવે ત્યાં સુધી ગરમ થવા દેવું. નિચે ઉતારીને દરાખનો રસ ઉનો હોય તેટલાંજ ગાળી કહાડીને બાટલીમાં ભરવો, ને બાટલીના બુચને સીલ મારીને રહેવા દેવો.

દરીઆમાં નાહવું (*Sea-bathing*) દરીઆમાં નાહાવાથી અંગને મનમાનતી કસરત અને શકતી આવે છે. પણ ફકત મજબુત અને સાજાં માણસોએજ ઉનાળામાં દરીઆમાં નાહવું જોઇએ. કેટલીક વાર ચોક્કસ દુઃખની નબળાઈ દુર કરવા માટે ડાકટર દરીઆમાં નાહવાનું ફરમાવે છે, પણ તે વખ્તે ઘણીજ સંભાળની જરૂર છે, નહીં તો નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. એવાં નબળાં માણસોએ બે મીનીટથી શરૂ કરવું. પહેલાં બે મીનીટ, પછી ચાર મીનીટ, એ પ્રમાણે વધતામાં વધતી દસ મીનીટ દરીઆમાં રહેવું. જો દરીઆના ઠંડા પાણી નહી ખમી શકાતાં હોય તો દરીઆનું પાણી કુકું કરીને પેહલાં નાહવું, અને જેમ બને તેમ ટેવ પાડી પાડીનેજ દરીઆમાં નાહવું. કમનસીબે કેટલેક ઠેકાણે દરીઆના પાણી ગટર અને નરકના મોં આગલ આવેલાં હોવાથી બગડેલાં રહે છે, અને તેથી જેઓ દરીઆમાં નાહવાનો શોખ રાખતા હોય તેઓએ એ બાબતનો વિચાર કરવો, ને ગટરનાં મોંહ આગળ નાહવું નહીં.

દવા અને ખુદરત (*Medicine and Nature*)—દરેક બીમારીમાં કેટલાકો દવા લેવા દોડે છે, પણ તેમાં તેમની ભુલ છે. ખુદરતની વળાણ હમેશાં સારૂં કરવાની છે અને કેટલીક બીમારીમાં જો મીઠાંનો જુલાબ લઇને સંપુર્ણ આરામ, સફાઇ સુઘડાઇ, ખુલ્લી હવા અને સારા ખોરાકના નિયમો સાચવ્યા હોય તો થોડા વખતમાં દવા વગર સારૂં થશે. કેટલાંક દુઃખો પોતાના વખતેજ સાજાં થાય છે તે વેળા હલકો ખોરાક

લઇને, રમતગમતમાં અને ખુશ વાતચીતમાં જીવ ધાલ્યો હોય તો દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. મગજનાં ઘણા દુઃખોને એ પ્રમાણે ખુદરત ઉપર રહેવા દીધાથી દવા વગર સારાં કરી શકાય છે. બીજા હાથ ઉપર કેટલાંક દરદો એવાં છે કે તે દવા વગર સારાં થઇ શકેજ નહીં, અને તેને સારાં કરવાનું કામ ચંચળ, હુસ્યાર અને ચાળાક ડાકટરનું છે.

દહીં (*Curds*)—દુધને ગરમ કરીને એક જગાપર રહેવા દીધું હોય તો દહી બંધાય છે. ઘણું દહી ખાધાથી હોજરી બગડે છે.

દાડેમ (*Pomegranate*)—દાડેમ હોજરીને ઠંડક આપનારૂં છે. લીબું અને સંત્રા જેટલા ગુણકારક છે તેટલું દાડમ પણ છે. દાડેમની છાલ અને દાડેમનું ફુલ કાઢો કબજ કરે છે.

દાઢ–જાથુકની (*Permanent Molars*)—દરેક જડબામાં છ દાઢ હોયછે. ત્રણ ડાબી બાજુએ અને ત્રણ જમણી બાજુએ. નિચલાં જડબાંમાં પણ બીજી તેટલીજ દાઢ મળીને એક માણસને બાર દાઢ હોયછે. પહેલી જાથુકની દાઢ આસરે છઠ્ઠે વરસે આવેછે, તેની પાસેની દાઢ બારમે વરસે આવેછે અને ત્રીજી દાઢ જેને ડહાપણની દાઢ કહેછે તે માણસ પુખ્ત ઉમરે પુગે ત્યારે આવે છે.

દાઢીની લંબાઇ (*Length Of Beard*)—દાઢીના બાલ લાંબા ઉગેછે. એ વિષ એક વારતા છે. સારી સત્તાથી જણાયલું છે કે એક સુથારની દાઢી નવ ફીટ લાંબી હતી અને તે કામ કરતી વખતે તેને એક કોથલીમાં રાખતો હતો. બીજી એક વાત જણાયલીછે કે હોલંડ દેશનો એક લશકરી માણસ એટલી લાંબી દાઢી ધરાવતો હતો કે ચાલતી હાલતી વખતે દાઢીને બેવડી વાળવી પડતી હતી, અને કહેછે કે તેમ કરતાં તે એક વખત ભુલી ગયો તેથી દાદર ઉપરથી ઉતરતાં દાઢીની આંટી આવી, અને તેથી પડીને મરણ પામ્યો. જે દાઢી બોડાવી નહી હોય તો છથી સાત ઇંચ દર વરસે વધે છે, એટલે એક માણસ એંસી

વરસનો થાય ને દાઢી કદી નહી બોડાવી હોય તો તેની દાઢી આસરે સતાવીસ ફીટ લાંબી થઇ શકે.

દાંત અને ચેહરો (*Teeth And Face*)—ચેહરાની ખુબસુરતી કેટલેક દરજ્જે દાંતને આભારી છે. બુઢાંઓનાં દાંત પડી ગયા પછી તેમનો ચેહરો કેવો બેડોળ થાય છે તે આપણે સઘળાં જાણ્યે છીએ. મોઢાંની ખુબસુરતી વધારે વાર જાળવી રાખવી હોય તો દાંતને સંભાળીને સાફસુફ અને મજબુત રાખવાં, નહીં તો થોડાં વરસમાં પડી જશે ને મોઢાંમાં ખાડા પડીને જુવાનીમાં બુઢાં જેવાં દેખાશો.

દાંત અને બુઢાપો (*Teeth And Old Age*)—દાંત પડવા માંડે તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે દેહ લથડવા માંડી. દાંતના પડી જવાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, તેથી તે પાચન થતો નથી, અને તેથી શરિરને ધીમું નુકસાન થ ં ચાલુ થાય છે. આપણા શરિરનું મુખ્ય જોર ચાવવા ઉપર, અને ચાવવાથી ખોરાક હજમ થાય, તે ઉપર રહે છે, તેથી કોઇબી રીતે દાંતને સાચવી રાખવાની કોશેશ કરવી, અને બગડેલા દાંતને સાફસુફ કરાવી દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવા જવું. છેવટે બીજો ચારો નહી રહે તો બનાવટી દાંત મુકાવવા. જો તેમ કરવાથી પણ ખોરાક પાચન નહી થાય તો બને તેમ પોચો ખોરાક લેવો અને દરેક ચીજ ઝીણાઝીણા કટકા કરીને ખાવી. નાની વયે દાંત પડે તો સમજવું કે બુઢાપો જલદી લાગુ પડશે.

દાંત ઘસવાનો બ્રશ (*Tooth Brush*)—દાંત સાફ કરવાના બ્રશના બાલ કઠણ લેવા નહી, કારણ કે કઠણ બ્રશથી દાંતની ઉપરની પોપડી નિકળી જાય છે. બ્રશ નરમ લેવો. દાંત સાફ કરવા માટે બ્રશ વાપરવાની કેટલાક ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી, અને કહે છે કે બ્રશથી ખોરાકની રજકણો ઉલટી દાંતના ગાળામાં ભરાય છે, અને તે ખરૂં છે. કઠણ બ્રશથી વળી દાંતની આજુબાજુનું પોચું માંસ ઘસાય છે ને તેથી દાંતને નુકસાન થાય છે.

દાંત—દુધ્યા (*Deciduous Teeth*)—બચપણમાં જે દાંત આવે છે તેને દુધ્યા દાંત કહે છે. જાથુકના દાંત પાછળથી આવે છે તે દુધ્યા દાંત કરતાં મોટા રહે છે. દુધ્યા દાંત દાઢ સાથે ગણતાં, ફકત ૨૦ હોય છે. જ્યારે મોટપણમાં ડાહાપણની દાઢ અને દાંત ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉમરે આવે છે ત્યારેજ ૩૨ દાંત પુરા થાયછે.

દાંતનું મંજન (*Tooth-powder*)—દાંતના મંજન ઘણી જાતના આવે છે. સર્વથી સસતું દાંતનું મંજન નિચે પ્રમાણે બનાવવું:—ધોયલો ચાક ૪ આંઉસ ને હીરાબોલનો બારીક ભુકો ૧ આઉસ. બજારમાં તહરેવાર મોઘા મંજનો મળે છે તે ફકત પૈસાવાળાઓનાં મન મનાવવા માટે છે. જો દરેક આદમી ખાવા અને પીવા પછી ઠંડા પાણીના કોગળા કરવાની આદત પાડે તો પછી તેને દાંતનાં મંજનની કશી જરૂર પડે નહી. હીંદુઓ બાવળની છાલથી દાંત સાફ કરે છે તે દાંત સાફ રાખવાનો સસતો, સાદો અને બહુ સારો ઇલાજ છે.

દાંતના મંજનો (*Tooth-powders*)—નિચે કેટલાક દાંતના મંજનો આપ્યાં છે તે ઘરમાં બનાવી શકાશે:—

(૧) લાકડાંને બાળીને કોલસો કરવો. તેનો બારીક ભુકો કરીને તેમાં થોડું નિમક વાટવું ને તે દાંતે ઘસવું.

(૨) ધોયલો ચાક ૪ આંઉસ, હીરાબોલ ૧ આંઉસ, કપુર અરધો આંઉસ.

(૩) સોપારીનો કોલસો ૪ આંઉસ, ધોયલો ચાક ૪ આંઉસ, હીરાબોલ ૧ આંઉસ, તજનો ભુકો ૧ આંઉસ, એ સઘળાંને ભેળીને વાપરવું.

દાંત ફુટવાનો વખત (*Times of Cutting the Teeth*)—ઘણુંખરૂં બચ્ચું ૭ મહિનાનું થાય પછી દાંતના પારા ભરાય છે અને પછી દાંત ફુટવા માંડે છે. કોઇવાર બચ્ચાંને દાંત મોડા આવે છે. ઘણું-ખરૂં નીચલા દાંત પહેલે ફુટે છે અને તેની બરાબર નીચેના દાંત બેત્રણ મહીના રહીને ફુટે છે, પણ કોઇને વળી એ સાધારણ કાયદાથી ઉલટી

રીતે દાંત આવે છે, એટલે પેહેલે ઉપરના અને પછી નીચેના દાંત આવે છે. દરેક જડબામાં દાઢ સાથે ગણતાં દસ દાંત હોય છે એટલે બધા મળીને ૨૦ દાંત હોય છે. દરેક જડબામાં એ દસ દાંતની પાંચ જોડ હોય છે. પહેલી જોડી બરાબર વચમાં આવે છે. પાંચ જોડ નિચે પ્રમાણે હોય છે.

		૩	૨	૧	૧	૨	૩		
દાઢ	૪							૪	દાઢ
દાઢ	૫							૫	દાઢ
દાઢ	૬							૬	દાઢ

૧ લી જોડ છથી આઠ મહીનામાં ફુટે છે.
૨ જી ,, સાતથી દસ મહીનામાં ફુટે છે.
૩ જી ,, ચૈાદથી વીસ મહીનામાં ફુટે છે.
૪ થી ,, (દાઢની) બાર અને ચૈાદ મહીના પછી ફુટે છે.
૫ મી ,, (દાઢની) વીસથી છત્રીસ મહીનામાં ફુટે છે.

ઉપલાં જડબામાં જેટલી જોડ તેટલી નીચલા જડબામાં પણ હોય છે. ઉપલા દાંત આવ્યા પછી થેાડા અડવાડીઆમાં તેમાંના નીચલા પણ આવે છે. છેલ્લી દાઢની જોડ (ઉપર દેખાડેલા નંબર ૬) ૭ વરસ પછી આવે છે. ઉપર જણાવેલેા વખત બચ્ચાંના દાંતને વાસ્તે છે. બચ્ચાંના દાંત જાથુકના હેાતા નથી. જાથુકના દાંત પાછળથી આવે છે અને તે ૭ વરસથી આવવા માંડે છે તે છેક ૧૭ થી ૨૫ વરસ સુધીમાં ડાહાપણની દાઢ આવી રહે છે.

દાંતની ઉપરની પેાપડી (*Enamel Of Teeth*)—એ ઘણા સખત પદાર્થની બનેલી છે, પણ એ 'આસીડ'માં પીગળી શકે છે.

દાંત ઉપરથી અનુમાન (*Inferences From Teeth*)–દાંત ઉપરથી ખુદરતે જુદાં જુદાં પ્રાણીઓને કયેા ખેારાક ખાવા સરજ્યાં છે તેનું અનુમાન થઇ શકે છે, અને ખુદરતે માણસ જાતને કેવેા ખેારાક ખાવા

ફરમાવ્યું છે તેનું અનુમાન પણ દાંત ઉપરથી થઇ શકે છે. વગોળનારા પ્રાણીઓને નીચલાં જડબામાં ઘાસ કરડવાને માટે દાંત આપ્યા છે અને દાઢ વતી તેઓ ઘાસ ચાવે છે. ચણા વગેરે અનાજ ખાનારાં પ્રાણીઓને ફક્ત દાઢ ચાવવા માટે આપેલી છે, જ્યારે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓને કરડવાના દાંત, માંસ તોડવાને માટે દાંત, અને ચાવવાને માટે દાઢ એ સર્વે જાતનાં દાંત આપેલા છે. ફાડી ખાનારા પ્રાણીઓના માંસ તોડવાના દાંત વધારે લાંબા અને વાંકા હોય છે જેથી તેઓ શેકારનું ગોસ્ત ફાડી નાખે છે, પણ માણસને તેવા દાંતની જરૂર નથી અને તેથી ખુદરતે માણસને માંસ તોડવાના દાંત નાના અને સીધા આપેલા છે. જાનવરોની દાઢ પણ વધારે પોહોળી અને છેડા ઉપરથી ઘણી અણીઆળી હોય છે, જેથી તેઓ હાડકાં વધારે સહેલાઇથી ભાંગી શકે છે. માણસના દાંત વગોળનારા પ્રાણીઓના દાંતથી તદન જુદા છે, પણ માંસહારી પ્રાણીઓના દાંતને ઘણી રીતે મળતા આવે છે, અને તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે માણસને તદન માંસહારી પ્રાણી તરીકે સરજ્યું નથી. તેમજ તે અનાજ ખાઇનેજ જીવવાને સરજાયું નથી. દાંતની રચના અને બનાવટ ઉપરથી ખુદરતે માણસને એ બન્ને ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા સરજ્યું છે, એવું નક્કીપણે અનુમામ થઇ શકે છે. જે ફિલસુફો માણસને ફક્ત ભાજી પાલાના ખોરાક ઉપર જીવવાની ભલામણ કરે છે. તેઓ ખુદરતના અભ્યાસથી બિનવાકેફ છે. દાઢ છેલ્લાં આવે છે અને પહેલાં પડી જાય છે, તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે બચ્ચાંઓને જે ખોરાક જોઇએ તેવોજ ખોરાક બુઢાંઓને પણ જોઇએ.

દાંત કોહવાનાં કારણો (*Agents To Rot Teeth*)–દાંતો આપણી જીંદગી સુધી ચાલે એવા મજબુત હોય છે, પણ માણસ જાતની ગફલતીથી દાંત કોહે છે. કહે છે કે જંગલી માણસોના દાંત કદી કોહતા નથી. આપણાં દાંત ઉપર જે સફેદ પડ છે તે આપણા મોહ સ્વાદીઆં પકવાનોથી ખવાઇ જાય છે ને ખરી પડે છે. અથાણું,

છાશ, સરકો, આમળી, જેવા ખટાસથી તેમજ ખાટાં ફળો ખાવાથી દાંત કળે છે ને કોહે છે. કેટલીકવાર બજારમાં વેચાતાં સસતાં મંજનો દાંતનો ઘાણ કહાડે છે.

દાંત–જાથુકના (*Permanent Teeth*)–જાથુકના દાંત બત્રીસ હોય છે. ઉપલાં જડબામાં સોળ, ને નિચલા જડબામાં સોળ. ઉપરના દાંત નિચલા દાંત ઉપર સરસાઇ ભોગવે છે. (જુવો **દાંત ફુટવાનો વખત.**)

દાંતના વર્ગો (*Classes Of Teeth*)—બત્રીસ દાંત બે હારમાં વહેંચાયલા છે, ઉપર સોળ અને નિચે સોળ. નિચલાં તેમજ ઉપલા જડબામાં ડાબી બાજુ જે દાંત રહે છે તે **દાંત** જમણી બાજુએ પણ રહે છે, એટલે દરેક જડબામાં એક જાતના બે દાંત રહે છે. જડબાંને નાકે ત્રણ દાંત, જે જાડા અને પોહોળા હોય છે, તેને ડાહાપણના દાંત કહે છે. ચાવવાને માટે જે દાંત આપેલા છે તેને આપણે દાઢ કહીએ છીએ. દાઢની બરાબર પાસે દાઢ કરતાં નાના અને પાતળા ધારવાળા દાંત બબે હોય છે, એટલે દરેક જડબામાં ડાબી બાજુએ બે અને જમણી બાજુએ બે મળીને, બન્ને જડબાંમાં આઠ ધારવાળા દાંત (*bicuspids*) હોય છે. જડબાંમાં બન્ને નાકેથી ગણતાં છઠ્ઠો દાંત હોય છે તે દાંત અણીવાળો હોય છે તે ઉપરથી તેને કોઇ કુતરાંનો દાંત (*canine tooth*) કહે છે ને કોઇ તેને આંખ સાથે સંબંધ ધરાવતો ગણીને આંખનો દાંત (*eye tooth*) કહે છે. એ દાંત બન્ને જડબાંમાં ગણતાં ચાર હોય છે. દરેક જડબાંમાં બાકી રહેલા ચાર દાંત ઉપરના અને ચાર દાંત નિચેના જડબાંમાં હોય છે તેને સાધારણ રીતે આગલા દાંત કહીએ છીએ, અને તે વતી આપણે કાંઇ પણ ચીજ કરડીએ છીએ. અને તેથી તેને (*incissors*) એટલે કાપવાના અથવા કરડવાના દાંત કહીએ છીએ. ટુંકમાં ૧૨ દાઢ, ૮ ડબલ ધારવાળા દાંત, ૪ અણીવાળા દાંત, અને ૮ કરડવાના દાંત મળીને ૩૨ દાંત મોટાં માણસને હોય છે.

દાંતની ગોઠવણ (*Arrangement Of Teeth*)—જેમ એક પીપ બનાવવામાં પાતીઆં એકએકની સાથે મેળવી દેવામાં આવે છે તેમ ખુદરતે દાંત એકએકની પાસે એવા ગોઠવી દીધા છે કે એકએકને મજબુતી મળે. દાંતનું ઉપલું આરકું નિચલાં કરતાં મોટું હોય છે. ઉપલી હારમાંના વચલા દાંતો નિચલી હારના વચલા દાંત કરતાં મોટા હોય છે. દાંત બીડીએ ત્યારે ઉપલી હારનો દરેક દાંત નિચલી હારના બબે દાંત ઉપર થોડો થોડો લાગે છે, અને તેથી જો એક દાંત પડી ગયો હોય તો ચાવવામાં અડચણ પડતી નથી. નિચલી દાઢ ઉપલી દાઢ કરત મોટી રહે છે.

દાંત બનાવટી (*False Teeth*)—બનાવટી દાંત ખુદરતી દાંત કરતાં વધારે સફેદ અને ચળકતા દેખાય છે. બનાવટી દાંત પહેરવાથી કદાચ પહેલાં બેચેની લાગે, તોપણ તે લાંબી મુદતે પહેરનારને ફાયદો કરે છે. બનાવટી દાંતની શોધ મનુષ્યને એક જાતના આશીરવાદ સમાન છે. દાંત વગર માણસની શીકલ બદલાઇ જાય છે તેમજ ખોરાક પાચન થતો નથી. બનાવટી દાંતથી ચેહરાનો ઘાટ ટકી રહે છે, તેમજ ખુદરતી દાંત જેવું નહી, તોપણ થોડે અંશે ખોરાક પાચન કરવામાં બનાવટી દાંત મદદ કરે છે.

દારૂ (*Alcoholic Beverages*) જેમ એક રાજદવારી માણસ પોતાની ટોલીની વિરૂધ કદી ટીકા કરતો નથી તેજ પ્રમાણે દારૂની તરફેણ કરનારા પોતાની તરફેણનું બોલે છે અને દારૂની વિરૂધવાળાઓ પણ પોતાની બાબદને વળગી રહે છે. બન્ને બાજુવાળાઓ વિરૂધ પક્ષના ફાયદા હોય તે છુપાવી રાખે છે.

દારૂ પીવાથી શું થાય છે તેની બારીક તપાસનું પરિણામ ટુંકામાં કહી શકાય એવું છે. થોડો દારૂ પીધો હોય તો લોહીના ફેરાવાંમાં મદદ કરે છે, અને મગજને હુસ્યારી આપે છે. વધારે દારૂ પીવામાં આવે તો લોહીનો ફેરાવો એટલો વધી જાય છે કે હ્રદય ઉપર તેની ખરાબ

અસર થાય છે, અને મગજ ઉપર પણ છેક હદ સુધી ખરાબ અસર થાય છે. દારૂની અસર હોય તેટલીવાર તાકાત વધે છે, પણ દારૂથી પાચન શક્તિ બગડે છે, અને તેથી સામટી રીતે જોતાં તાકાત ઘટે છે. દારૂ કાંઇ ખોરાક નથી કારણ કે દારૂ પીવાથી શરિરમાં કાંઇ પણ વધારો થતો નથી. ખોરાકની સાથે થોડો દારૂ પીવાથી ખોરાક પચવામાં મદદ થાય છે, પણ ખોરાક વગર દારૂ એકલો પીવાથી હોજરીને બગાડે છે. દારૂ હોજરીમાં ગયા પછી ત્યાંથી કલેજામાં જાય છે અને જો ખોરાક વગર એકલો દારૂ પીધો હોય તો કલેજાં ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે. ઘણો દારૂ પીવાથી માથે લોહી ચઢવાનો સંભવ રહે છે. ઘણો દારૂ પીધો હોય તો તે પીસાબને રસ્તે નિકળે છે, અને ગુરડાને બગાડે છે.

દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે ઘણાં મરણ નિપજે છે. દરેક દીવાનશાળામાં ત્યાં પડેલાંઓની સંખ્યાનો મોટો ભાગ દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે મગજ ખોહી દીધેલાં હોય છે. જેઓને તદન ઘેલાપણું લાગતું નથી તેઓનું મગજ દારૂ પીવાથી ચોક્કસ હદ સુધી બગડેલું હોય છે અને તેમની યાદદાસ્ત શકિત તદન નબળી હોય છે. કેટલાક દારૂડીઆને ઉદાસી લાગુ પડે છે. વળી બાપ છાકટો હોય તો તેનું છોકરૂં ઘેલું અવતરે છે એવા પણ દાખલા બનેલા છે. યુરોપમાં ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે ૧૧૫ ઘેલા ચકરમ જેવા છોકરાંઓમાંથી ૬૦ છોકરાંઓ છાકટાં માબાપના પેટે અવતરેલાં હતાં.

ઉપલા દાખલાઓ દારૂની વિરૂધ મંડળીવાળાઓને ઘણા કામના થઇ પડશે, પણ એ સઘળાં પરિણામો બેહદ દારૂ પીનારાઓને નિપજે છે. હદમાં દારૂ પીનારાઓને એ દાખલા લાગુ પડતા નથી.

જો ઘણો દારૂ પીવાને શરૂ કર્યો તો જીંદગી ટુંકી થાય છે તે નિચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે. આ કોઠો એક સુધરેલા દેશની ગણત્રી ઉપરથી લીધેલો છેઃ—

૨૦ ની ઉમરે	દારૂ	પીવાને	શરૂ	કરે	તો	બીજાં	૧૫	વરસ	જીવે.
૩૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૩	,,	,,
૪૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૧	,,	,,
૫૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૦	,,	,,
૬૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૮	,,	,,

સઘળી જીંદગીના વીમાની કંપનીઓનો અનુભવ કહે છે કે જેઓ તદન દારૂ પીતા નથી તેમની જીંદગી સરાસરી લેતાં ૬૪ વરસની થાય છે અને જેઓ મધ્યમસર પીએ છે તેમની તેમજ છાકટાઓની ઉમર સરાસરી કહાડતાં ૩૬ વૂરસની આવે છે.

દારૂ કોઇ કોઇવાર એક ગલાસ પીધો હોય તો તનદરેાસ્ત માણસને એથી કાંઇ નુકસાન થતું નથી, પણ જેઓ દરરોજ દારૂ પીએ છે તેઓ પોતાની મગજશક્તિને ધીમું ઝેર આપે છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી.

સખ્ત દારૂ પાણી અથવા સોડા ભેળ્યા વગર પીવો નહી અને ભૂખે પેટે તો બિલકુલ પીવો નહી. જેઓ નાસ્તા ઉપર અને બપોરના ખાવા સાથે દારૂ પીએ છે તેઓના શરિર ઉપર દારૂની બ્મારી જલદી લાગુ પડે છે. દારૂની ટેવ નહી હોય તે છતાં વધારે પીને છાકટા થઇને સંસાર ભોગવ્યાથી જે છોકરાં અવતરે છે તે ઘેલાં, ચેડાં, અને ચકરમ નીકળે છે, અથવા તો તે છોકરાંને ઘણું ખરૂં ફીફરૂ લાગુ પડે છે.

સહેજ દારૂ તદન નરમ કરીને પીવાથી, અથવા બીર કે વાઇન દારૂ હદમાં ખાતી વેળા દરરોજ પણ લીધો હોય તો તેથી ગંભીર નુકસાન થાય છે એવું કશું જણાયું નથી.

મહેનતુ માણસને દારૂ જરાપણ ફાયદો કરે છે, પણ જેઓ તદન આળસાઇમાં દાહડો કાહડે છે, અથવા જેમના ધંધામાં અંગબળ જેવું કશું કશું હોતું નથી તેમને દારૂની કશી જરૂર નથી તેમજ તેમને દારૂ બિલકુલ નુકસાનકારક છે. એક ખેડુતને દારૂ સારો, પણ એક કલારકને દારૂ સારો નથી; એક પાહડમાં રહેતાં માણસને દારૂ સારો, પણ એક

શેહેરમાં રહેતાં માણસને દારૂ સારો નથી. અસલના લોકો દરરોજ રાતે દારૂ પીને મસ્ત થતા હતા, પણ સહવારે ઉઠીને પોતાના કામકાજને માટે ગાઉના ગાઉ ચાલી જતા હતા. તેમની મહેનતને લીધે તેમને દારૂ પચતો હતો પણ હાલના લોકો જેઓ વાડી ગાડીએ જીવીને જરાપણ પેટનું પાણી હીલવતા નથી તેમને દારૂ પીવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી. ગરીબ મહેનતુ વર્ગો જેઓનો ખોરાક સાદો રહે છે તેમને માટે દારૂનું એક ગલાસ કે તાડીનું એક ગલાસ બેશક આશીરવાદ સમાન થઇ પડે છે, કારણ કે તેથી તેમનો સાદો અને થોડો ખોરાક પચે છે, પણ પૈસાવાળાઓ જેઓની ટેબલપર જોઇએ તે કરતાં વધારે વાણીઓ પડેલી રહે છે તે દાબીને ખાઇને તેઓ બદહજમી કરે છે, તે ઉપર દારૂ પીવાથી બદહજમી ઉલટી વધે છે.

દારૂ છોડવાનો ઉપાય (*Cure For Drunkenness*)—દસ લાખમાં એક માણસ દારૂ પીવાની આદત છોડી શકેછે, અને જો એકદમ છોડી દે છે તો તેની તબીઅતમાં બગાડો થવાનો સંભવ રહેછે. જે કોઇ દારૂ છોડી દેવા માંગતો હોય તેને તે છોડવાથી નુકસાન નહી થાય તે માટે સાહવાર સાંજ પીવા માટે નીચલી દવાની ભલામણ કરી શકાયછે:—

હીરાકસી	(*Sulphate Of Iron*)	...	૫ ગ્રેન
મેગનીશીઆ	(*Magnesia*)	...	૧૦ ,,
પેપરમીંટનું પાણી	(*Peppermint Water*)	...	૧૧ ,,
જાયફળનો અરક	(*Spirit Of Nutmeg*)	...	૧ ડ્રામ

• **દારૂનો અર્ક** (*Alcohol*)—દારૂનો અર્ક રંગ વગરની પ્રવાહી છે. તેની વાસ સેહજ આવેછે અને સ્વાદમાં જલદ અને તીખાસ ઉપર રહેછે. સઘળાં કેફી પીણામાં એ અર્ક અથવા 'આલકોહોલ' રહે છે. ખાંડમાંથી અને મીઠાસવાલી બીજી વસ્તુઓમાંથી, 'આલકોહોલ' કાહાડેછે. બ્રાન્ડી, વીસ્કી, વાઇન, બીર, પોરટર, વગેરે પીણામાં એ અર્ક એટલે 'આલકોહોલ' રહેછે.

નિચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે દારૂમાં 'આલકોહૉલ' કેટલા ટકા રહેછેઃ—

દારૂનાં નામ.	સેંકડે આલકોહૉલના ટકા.	૧ આઉંસ આલકોહૉલ માટે જોઇતો દારૂ.
બ્રાન્ડી.	૫૦ થી ૬૦	૧ વાઇન ગલાસ.
વીસ્કી.	૫૦ થી ૬૦	૧ ,,
જીન.	૪૯ થી ૬૦	૧ ,,
રમ.	૬૦ થી ૭૭	૧ ,,
શેરી વાઇન.	૧૬ થી ૨૫	૨ ,,
પોર્ટ ,,	૧૬ થી ૨૩	૨ ,,
મદીરા ,,	૧૬ થી ૨૨	૨ ,,
મારસલા ,,	૧૫ થી ૨૫	૨ ,,
કલારેટ.	૭ થી ૧૩	૪ ,,
ચમપીન.	૬ થી ૧૩	૪ ,,
બીર.	૨ થી ૧૦	૨ તમ્બલર.
પોટર.	,,	૨ ,,
સ્ટાઉટ.	,,	૨ ,,

ઉપલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે બ્રાન્ડી વીસ્કી ૧ વાઇન ગલાસ પીધાથી જેટલી કેફ ચઢે તેટલી કેફ ૨ વાઇન ગલાસ વાઇનમાં અને ૪ વાઇન ગલાસ કલારેટ અને ચમપીનમાં અને ૨ તમબ્લર બીર પોરટરમાં રહે છે.

દારૂ નબળાંઓ માટે (*Liquor for the Weak*)—નબળાંઓ માટે જલ્લદ દારૂ અથવા કોઇ પણ કેફી વસ્તુની ભલામણ થતી નથી. તેથી તેમનાં શરિરને ગંભીર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. તેટલા માટે નબળાં માણસોએ દારૂની ટેવ પાડવી નહીં. નબલાં માણસો દારૂ પીને પોતાની જીંદગી ટુંકી કરે છે, નહીંતો મંદવાડ ભોગવે છે. તે ગરીબાઇ અને સંકટમાં પીડાય છે.

દારૂ પીવો કે નહી? (*Is Alcohol Good or Bad?*)—દારૂ પીવાથી માણસ જાતને ફાયદો થાય છે કે? દારૂ પીવાનું જે પરિણામ આવે છે તે સામટી રીતે લેતાં મનુષ્યને ફાયદાકારક છે કે? કબુલ કરીએ કે દારૂથી ચોક્કસ મજાહ અને ફાયદો થાય છે પણ તે મજાહ અને ફાયદો દારૂથી થતાં નુકસાન અને ગેરફાયદા સાથે સરખાવતાં વધારે છે કે? એ સઘળા સવાલના જવાબ બેશક નકારમાંજ આપી શકાય છે. મધ્યમસર દારૂ પીવાથી ફાયદો થતો પણ હોય પણ વધારે દારૂ પીવાથી થતા ગેરફાયદા તેના કરતાં ઘણા વધારે ગંભીર અને નુકસાન કરતા છે. સર્વથી સરસ નસીહત જેને જોઇતી હોય તે આ છે કે ડાકટરના પ્રિસ્ક્રીપશન ઉપર દારૂ લખેલો નહી હોય ત્યાં સુધી કોઇબી જાતનો દારૂ કોઇબી રૂપમાં પીવો નહી.

દારૂ પીવાની ટેવ (*Habit Of Drinking Alcoholic Beverages*)—જુવાનીનો વખ્ત પોતાની ચાલચલણ સુધારતાં રહીને સારી ટેવો અખત્યાર કરવાનો વખ્ત છે, અને જો નાનપણમાં દારૂ પીવાની ટેવ પાડી તો તે ટેવ કેમે કરીને મુકી દેવાતી નથી, અને આખી જીંદગી દરમ્યાન બહુ નાશકારક નિવડેછે. હજારો જુવાન છોકરાઓએ પોતાનાં ચળકતાં ભવિષ્યનો નાશ કર્યો છે, અને તે ફકત છાકટપણાથી. નાનપણથી દારૂની ટેવ પડી તો રફ્તે રફ્તે વધારે દારૂ પીવાયછે અને આખરે તેમાં નુકસાન છે. કેળવાયલાંઓની ભલામણ છે અને ડાહયાઓની શિખામણ છે કે દારૂ કાંઇ જુવાનિયાંઓનો દોસ્ત નથી. દારૂ તો સામો જુવાનિયાંઓનો શત્રુ છે. જેઓ દારૂ પીતાં નથી તેઓ બેશક સુખી કહેવાયછે.

દારૂ પીવો સારો છે? (*Does Alcohol Do Any Good?*)—આ સવાલનો જવાબ એક અથવા બીજી રીતે ચોક્કસ આપી શકાતો નથી. દરરોજ ઘણાં લોક દારૂ પીએછે પણ જ્યાં સુધી માફકસર અને પચતો પીવામાં આવેછે ત્યાં સુધી કાંઇપણ નુકસાન, દુઃખ કે દરદ થયલું જણાયું નથી. હદ ઉપરાંત દારૂ પીવામાં નુકસાન થાય

છે પણ તેમ તો હદ ઉપરાંત ખાવામાં પણ નુકસાન છે. વિદ્યાના કાનુનોથી તપાસતાં એક દમ કહી નહી શકાય કે દારૂ આફ્કસર પીવો એ ખરાબ છે, પણ એટલું તો ખાતરીથી કહી શકાયછે કે દરરોજ દારૂ પીવોજ જોઇએ એવી કાંઇ અગત્યતા પુરવાર થઇ નથી, તેમજ દારૂ પીએ તોજ તનદરોસ્તી રહે એમ પણ સિદ્ધ થયું નથી. આ વાત ખરી છે કે દારૂ પીવા પાછળ પૈસા ફોકટના ખરચાયછે, કારણ કે શરિરને પોષવા માટે દારૂની કાંઇ જરૂર નથી. લોકોને ટેવ પડી ગયાથી તેઓ દારૂ પીએછે, અને દારૂ ફકત તેમના શોખને માટે છે.

દારૂ બુઢાંઓ માટે (*Liquors For The Aged*)—જોકે જુવાન માણસોને રીતસર દારૂ પીવાથી ફાયદો છે કે ગેરફાયદો તે એક શકની બીના છે, તે છતાં બુઢાંઓને માટે તો બેશક ફાયદાકારક છે. દારૂ બુઢાંઓની મંદ થયલી પાચનશક્તીને વધારે છે, તેમનાં થાકેલ મગજને શક્તી બક્ષે છે, તેમનાં લોહીનો ફેલાવો નિયમીત બનાવે છે, અને ટુંકમાં બધી રીતે તેમનાં નબળાં બદનને ટકાવી રાખે છે, અને બુઢાપાના બળાપાને અને બુઢાપામાંની સઘળી ફિકર ચિંતાને દૂર કરીને મગજને શાંતી બક્ષે છે. જેઓ જુવાનીમાં દારૂને ધિક્કારીને પીતા નથી, તેઓ આગળ ચાલતાં મોટી ઉમરે દારૂ પીવામાં સુખ અને મજાહ સમજે છે. બુઢાંઓએ કેટલો દારૂ પીવો તેનો ચોક્કસ નિયમ નથી, પણ હદમાં પીવો જોઇએ.

દારૂની બુઢાંઓને જરૂર છે કે? (*Is Liquor Needed For The Aged*)—આ એક વિચાર કરવા જોગ સવાલ છે કે બુઢાંઓને દારૂ પીવાની કશી જરૂર છે કે? બુઢાપણામાં ખોરાક પચવા માટે તેમણે થોડો દારૂ પીવો કે નહી? આપણે જોઇએ છીએ કે બુઢાંઓ મધ્યમસર થોડો દારૂ પીએ છે તેઓ લાંબી ઉમર કહાડે છે, પરંતુ એ દાખલાઓ સાથે આપણને એવા દાખલા પણ ઘણા મળે છે કે જે બુઢાંઓ તદન દારૂને અડકતાં હતાં નહી તેઓ પણ મોટી ઉમર ગુજારી ગયાં છે.

તેટલા માટે બુઢાંપણામાં દારૂની અવસ્યતા માલુમ પડતી નથી. દારૂ વાપરવા કરતાં દારૂ નહી વાપરનારાં બુઢાંઓ બીજી ઘણી રીતે સુખી રહે છે. દારૂથી બુઢાંઓના શરિરને ગરમી મળે છે અને તેઓને ખુશાલી પેદા થાય છે, પણ આ વાત ભુલી જવી જોઇતી નથી કે દારૂની અસર થોડી વાર રહે છે અને ત્યાર પછી શરિર ઉપર ઉલટી અસર થવા માંડે છે અને તેથી જે બુઢાંઓને દારૂની મજાહ કલાક બે કલાક મળે છે તેમના શરિર ઉપર બીજી બાજુથી નબળાઇ ગલબો કરતી ચાલે છે. કેટલાકો કહે છે કે બુઢાંઓનું લોહી બરાબર ફરતું નથી માટે દારૂથી લોહી બરાબર ફરે છે, પણ એ વાત પણ ખોટી છે. બુઢાંઓનું હૃદય નબળું હોય છે અને દારૂ પીને હૃદયને એકદમ ઉસ્કેરવાથી હૃદયને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. બુઢાંઓએ પોતાની શકિત ટકાવી રાખવા માફક આવતો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો બસ છે, અને તેથી દારૂ વગર તેએ સારી લાંબી અને સુખવાસી જીંદગી ગુજારી શકશે.

દારૂ—હદ ઉપરાંત પીવો (*Excessive Drinking*)—એક માણસની દેહ જેટલો દારૂ પચાવી શકે તેનાં કરતાં વધારે પીધાથી શરિરને નુકસાન થાય છે એમાં તદન શક નથી. વળી ચાલુ દારૂ પીધાથી શરિરને પોષનારા કેટલાક ભાગો ધીમે ધીમે નબળા પડતા જાય છે, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજું, હૃદય, અને ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી જીંદગીનાં કેટલાંક વર્ષ ઓછાં થાય છે. મરણના આંકડા ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે હદ ઉપરાંત દારૂ પીનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, તેટલાજ માટે ઇંગ્લિશ અને અમેરિકન વીમા કંપનીઓ વીમો ઉતારતી વખતે દારૂ વિષે ચાંપતી પુછપરછ કરે છે.

દિલનો ધબકારો (*Palpitation Of The Heart*)—ઘણા ગભરાટથી માણસનું હૃદય ઘણું જોશમાં ચાલે છે, માટે મનને એકદમ ઉસ્કેરાવા દેવું ન જોઇએ. અતી ઘણી ખુશાલીથી અથવા દલગીરીથી તેમજ જે માણસ નાસીપાસ થઇ ગયલું હોય તેનું હૃદય નબળું પડી

જવાથી ધબકારા કરે છે. હોજરી બગડવાથી પણ એમ થાય છે. એનો ઉપાય ફક્ત આશાયશ, ખુલ્લી હવા અને સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. જેમ બને તેમ મન મોકળું કરવાથી ફાયદો થાય છે. એક બાજુથી દવા પીવી ને બીજી બાજુથી મન ગભરાટમાં રાખવું, એથી દિલના ધબકારા ઓછા થતા નથી. એકદમ માઠી ખબર સાંભળતાં કોઇનું દિલ અંદરથી ધબકારા લેવા માંડે છે.

દિવાલના કાગળો ઝેરી હોય છે (*Poisonous Wall Papers*)—અખતરા કરીને પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે કેટલાંક લીલા રંગના દિવાલ પર ચોંટાડવાના કાગળો ઉપર 'આરસેનીક' યાને સોમલના ઝેરના રંગ વાપરવામાં આવે છે. એક ચોરસ ફુટ કાગળ ઉપર ઓગણ-ત્રીસ ગ્રેન આરસેનીક માલુમ પડી છે. એ કાગળ ઉપરથી એ સોમલનો રંગ ખરી પડીને એની રજકણો ઓરડાની હવામાં ઉડતી રહે છે, અને તે ઓરડા માંહે વસનારાઓના દમમાં જાય છે, અને તેમને સોમલના ઝેરની ધીમી અસર થાય છે, પરંતુ કોઇને એકદમ તેનું કારણ માલુમ પડતું નથી.

દિવાલના કાગળોની તરાંહ (*Patterns Of Wall Papers*)–દિવાલ ઉપર ચોંટાડવા માટે કાગળો ખરીદતી વખતે એક બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. કાગળો ઉપર તરાંહ કેવી છે તે જોવી. કેટલીક તરાંહ તરફ નજર કરતાં આંખ કંટાળી જાય છે ને જીવ ગભરાય છે. કેટલીક તરાંહ એવી ધ્યાન ખેંચનારી અને કળાથી એવી દોરેલી હોય છે કે તે જોતાંને વાર જીવ ખુશ થાયછે. દિવાલ ઉપરના કાગળો સાથે આંખને ઘણું કામ લેવું પડે છે, માટે જેમ એ કાગળોના રંગ પસંદ કરવામાં ડાહાપણ અને હુશ્યારીની જરૂર છે તેમ એની તરાંહ પસંદ કરવામાં પણ કેટલાંક જ્ઞાનની જરૂર છે.

દિવાલના કાગળોનાં રંગ (*Colours Of Wall Papers*)—હાલના કેટલાક વિદ્વાનો એવું કહેવા લાગ્યા છે કે રંગની અસર આંખ ઉપર એટલી બધી થાય છે કે છેવટે મગજ ઉપર પણ રંગની અસર

થાય છે અને તેથી કેટલીકવાર દીવાનાપણું લાગે છે. હજી એવું અનુમાન બચગીમાં છે અને ઘણા થોડા અખતરા ઉપરથી એવું ધારવામાં આવે છે, પરંતુ એટલું ખરૂં છે કે મૂખ્ય બે રંગ તનદરેાસ્તીને માટે સારા કહેવાય છે અને તે બન્ને રંગ ખુદરતની બલીહારીમાં જગેજગ દેખાય છે. આસમાન તરફ નજર કરશેા તેા બ્લુ આસમાની રંગ નજરને તાઢક આપનારેા અને ખુશ કરનારેા, તેમજ જમીન ઉપર મેદાનેા અને ખેતરેા તરફ નજર ફેંકતાં લીલેા રંગ આંખને ખુશ કરી ઠંડક આપે છે. આસમાન ઉપર સેાનેરી અને જાંબુરા રંગ થાય છે તે રંગેા પણ આંખને સારા છે. એ રંગેા સિવાય બીજા રંગેા આંખને ખરાબ કરે છે, માટે જે એારડામાં ઘણેા વખત કહાડવામાં આવતેા હેાય તે એારડાની દિવાલેા ઉપર આંખને નુકસાન કરનારા બીજા રંગ નહી જોઇએ.

દુઃખ દરદેા (*Diseases*)—દુઃખ દરદેા ઘણી જાતનાં હેાય છે. જેમ વૈદક વિદ્યા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ નવાં નવાં દુઃખનાં નામેા દાખલ કરવામાં આવે છે. કેટલાંક દરદેા એકબીજાને મળતાં હેાય છે. દાખલા તરીકે શરિરની ગરમી વધી જાય છે તે વેળા 'તાવ ચઢી' એમ કહીએ છીએ, પણ તાવ ઘણી જાતની હેાય છે. કેાઇ તાવ ઝેરી, કેાઇ ઉડતી અને કેાઇ સાધારણ હેાય છે. કેટલાંક દરદેા શરિરની માંહેલી ખામીથી ઉત્તપન્ન થાય છે. કેટલાંક દરદેા બાહેરનાં કેાઇ કારણથી થાય છે. ઘણી વેળા ડાકટરેા કેટલાંક દુઃખનાં કારણેા સમજી શકતા નથી. ઘણીવાર ઝાડા થવાના કારણ માલુમ પડતાં નથી. ઘણીવાર બચ્ચાંને તાણતેાડ થાય છે તેનું મુળ કારણ શેાધી શકાતું નથી.

દુઃખ દરદેાની હજારેા વરસની તવારીખ ઉપરથી એમ માલુમ પડે છે કે જે દુઃખેા અસલ ઘણા જીવલેણ હતા તે વખતના વેહવા સાથ નરમ પડતાં જાય છે અને કેટલાંક દરદેા સમુળગા નાશ પામ્યાં છે, જ્યારે હાલ નવા જમાનામાં નવી તરાંહના રેાગેા ઉત્તપન્ન થાય છે. વળી દવા આપવાના ધેારણમાં પણ દરેક જમાનામાં કેટલીક ફેરફાર થાય છે.

દુ:ખદરદોનાં પહેલાં ચીન્હો (*Symptoms of Illness.*)—લોકોમાં સાધારણ ટેવ છે કે જ્યારે બીછાનેથી ઉઠાય નહી ત્યારેજ ડાક્ટરને બોલાવે પણ ડાકટરને બોલાવવામાં આવે તે અગાઉ દુ:ખનાં પહેલાં ચીન્હો લાંબા વખતના શરૂ થઇ ચુક્યાં હોય છે. ભુખ નહી લાગે, સાધારણ રીતે સુસ્તી લાગે, મોં ઉપર ખોટા રતાસ ચઢે, કમર અને પીઠમાં કોઇ કોઇ વાર દુ:ખારો થાય, ગળામાં આગ બળે અથવા ઉંઘ બરાબર નહી આવે, ત્યારે એમ સમજવું કે શરિરમાં કાંઇ પણ બિગાડો થયો છે અને કાંઇ દુ:ખની શરૂઆત થઇ ચુકી છે. એ વખતે આશ્રાયશ લેવાની જરૂર છે. એક દીવસ લાંબો વખત સુઇ રહેવું, અને પછી ઉઠીને ફુક્કાં પાણીએ અંગ મસળીને નાહવું, અને હલકું ખાવું, અને કસરત બિલકુલ કરવી નહી, પણ ખુલ્લી હવામાં જઇને બેસવું. વળી આખા દીવસમાં બબે ગ્રેન ' કવીનીન ' (*Quinine*) બે વખત લેવું. કોઠો કબજ હોય તો જુલાબ લેવો. એ પ્રમાણે કર્યા પછી પણ જો સુધારો નહી માલુમ પડે તો ડાકટરની સલ્લાહ લેવી.

દુ:ખનાં મુખ્ય કારણો (*Chief Causes of Diseases*)—આપણુ માણસ જાતને તહરેવાર દુ:ખો થાય છે પણ તેનું મૂખ્ય મૂળ શું ? જે હવા આપંણે દમમાં લઇએ છીએ તે હવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં દમમાં ગઇ, પાણી જોઇએ તે કરતાં વધારે ઓછું પીધું, ખોરાક જાસ્તી કમી ખાધો અથવા જે ખોરાક લઇએ તે બિગડેલો, કોહેલો, સડેલો વગેરે હોય, તો દુ:ખ થાયછે. તેની સાથે વળી સરદી, ગરમી, તાઢ અને તડકો એ પણ આપણાં શરીર ઉપર અસર કરે છે. એ સઘળી બાબતના ગુણ દોષથી વાકેફ હોઇએ તો દુ:ખોથી આપણે ઘણે દરજ્જે દૂર રહી શકયે. જેમ એક વાહણના કપટાનને દરીઆના દરેક ખડક, અને દરેક દરીઆના નુકસાનકારક મોજાથી વાકેફ થવા ઉપરાંત તેને પોતાના સઘળા નકશાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, અને ત્યારેજ તે દરીઓ પસાર કરી શકે છે, તેમ દરેક માણસને જીંદગીનો

દરીઓ પસાર કરવો જોઇએ, તે માટે ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાક, પાણી, હવા, ગરમી, સરદી વગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. એનો અભ્યાસ થોડો આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી અને થોડો આપણા દોસ્ત આસ્નાવો અને પાડોશીઓના અનુભવ ઉપરથી લેવો જોઇએ. એક વહાણ ખરાબે અથડે તો બીજું વહાણ તે ખરાબાથી ચોંકીને દુર હંકારે છે. તેમ એક ચીજથી એકને નુકસાન થયું તો તેથી બીજાંઓએ ચોંકીને ચાલવું જોઇએ. આ ચોપડીમાં જે જે તનદરોસ્તીના કાનુનો સૂચવ્યા છે તે પ્રમાણે ચાલવાથી દુ:ખનો ઘણે દરજજે અટકાવ થશે.

દુ:ખ અને મોંહ (*Illness And Face*)—જેઓની હોજરી સારી હોય છે, જેઓને ખોરાક પચે છે, અને બીજા બોલોમાં કહીએ તો જેઓ સારી પેઠે હોય છે તેમની જીભ સારી હોય છે અને જીભ ઉપરથી પરિક્ષા થાય છે કે માણસ સારી પેઠે છે કે નહી; માટે જીભની પરિક્ષા લેતા શીખવું જોઇએ. જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાય ત્યારે તે તરફ બેદરકારી બતાવવી નહીં જોઇએ. જીભ ઉપર થુક સુકાઇને વળગી રહે છે અને તેથી એવો થરો દીસેછે. કેટલાંક માણસો મોંઢું ઉંધાડું રાખીને ઉંઘે છે તેઓ સહવારે ઉઠે છે ત્યારે તેઓની જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાયલો હોય છે. એવી રીતે થયલા થરાની ફિકર નહી. બદહજમી અને બગડેલી હોજરીને લીધે જીભ ઉપર થરો થાય ત્યારે તેનો તુરત ઉપાય કરવો જોઇએ. ભુખ અને તરસમાં બગાડો થાય ત્યારે સમજવું કે જીભ ઉપર થરો તે હોજરીમાં થયલા બગાડાથી થયો છે. વળી મોંના તેજ ઉપરથી અને જેનું મોંહ સાફ હોય ત્યારે પણ સમજવું કે તે માણસ સારી પેઠે છે. માણસની જીભ અને નાડ કરતાં તેનું મોંહ તેની તંદરોસ્તીની સાબેતી વધારે સ્પષ્ટ રીતે આપે છે.

દુ:ખનો ખોટો વહેમ (*False Idea About Disease*)—કેટલાક માણસને ખોટો વહેમ બેસી જાય છે કે મારી છાતી બગડેલી છે

અથવા મારા પેટમાં દરદ છે, કે મારામાં શકિત નથી, વગેરે વગેરે તેમના દિલમાં ખોટો વહેમ રહે છે. તેઓના આવા ખોટા વહેમથી તેમને કાંઇ દુઃખ થતું હોય તેવું પણ તેમને લાગે છે ને તેઓ ડાકટરોની સલાહ લેવા દોડે છે. આવા ખોટા વહેમ મુખ્ય કરીને પૈસાવાળાંઓને અને અયાશી જીંદગી ગુજારનારાંને હોય છે. જાહેરમાં એને વિષે ઘણા દાખલાઓ બાહેર આવેલા છે, તેમાંથી એક દાખલો અત્રે આપીશું. એક બાઇને વહેમ બેઠો કે મારા પેટમાં કાંઇ દરદ છે ને તેથી મને કાંઇ ખોરાક ચાલતો નથી. પોતાના પૈસાના જોરે તેણીએ મોટા મોટા ડાકટરોને બોલાવીને પેટની તપાસ કરાવી. દરેક ડાકટરે કહ્યું કે તમને કશું દરદ નથી અને તમને ખાલી વેહમ છે. આટલું છતાં તેણીનો વહેમ નિકળ્યો નહીં. તેણી ધારવા લાગી કે ડાકટરો કાંઇ પારખી શકતા નથી. આખરે તેણી એક ઘણા નામીચા ડાકટર પાસે ગઇ. પહેલાં તે ડાકટરે બધું પુછી લીધું ત્યારે તે સમજ્યો કે બધા ડાકટરનું મત એક છે તે છતાં આ બાઇ માનતી નથી પણ કાંઇબી કરીને એનો વહેમ દૂર કરવો જોઇએ. તેણે પોતે તેણીને તપાસી ત્યારે પણ એવાં છેવટ ઉપર આવ્યો કે તેણીને કશું દુઃખ દરદ નથી, પણ ફકત તેણીના મનમાં એક જાતનો મજબુત વહેમ બેસી ગયો છે. આથી તેણે તેણીને કહ્યું કે બધા ડાકટરો ખોટા છે, અને બેશક તમારા પેટમાં દરદ છે અને હું એ દરદ દવાથી બેચાર દિવસમાં પીગળાવી શકીશ. આ સાંભળી પેલી બાઇને ધિરજ આવી કે આખરે મારા નસિબે એવો ડાકટર મળ્યો, જેણે મારૂં દુઃખ પારખ્યું છે. હવે પેલો ડાકટર વિચારમાં બેઠો કે એ બાઇને દવા તે શું આપવી? વિચાર કરતાં તેની નજર પોતાની ટેબલ ઉપર ચાકના એક કટકા ઉપર પડી, તે ઉપરથી તેણે ચાકના નાના પડીકાં તેણીને લખી આપ્યાં. બીજે દિવસથી તે બાઇના મનમાંથી વહેમ નિકળવા માંડયો અને તેણીનું પેટનું દરદ જાણે પીગળી ગયું હોય તેમ તેણીને લાગવા માંડયું ને બે ચાર દિવસમાં સાજી થઇ ગઇ.

દુધ—કોને પાવું ને કોને નહીં (*Milk-Whom To Prescribe*)—ખહી વાળાઓને દુધ ઘણું પાવું જોઇએ. નજલાના દરદીઓને સાજા થયા પછી દુધ ઘણું આપવું. આંકરાં અને ધુજરી જેમને થતી હોય તેમને દુધ પીવાડવું જોઇએ. ચોક્કસ પ્રકારની તાવોમ મૂખ્ય કરીને પીત્તવીકારની તાવમાં દરદીને દુધ આપવું નહી. ઘણા જાડા માણસોને દુધ આપવું નહી. બલગમથી પીડાતાં માણસને દુધ માફક આવતું નથી, તેમજ જેઓ રાત દિવસ ઉદાસ રહેતાં હોય ને ઘડી ઘડી પોતાની તબીઅતના રોદરા રડતાં હોય તેમને દુધ માફક આવતું નથી. છોકટાઓને દુધ ઘણુંખરૂં સદતું નથી. ઠંડું દુધ વધારે પુષ્ટીકારક છે, અને ઉકાળવાથી દુધમાંથી ચોક્કસ કસ ઓછો થાય છે, પણ તે છતાં ઉકાળેલું દુધ પીધેલું સારૂં છે અને તે હોજરી વધારે સેહેલાઇથી કબુલ રાખે છે.

દુધ—ગધેડીનું (*Milk Of She-ass*)—ગધેડીનું દુધ ઓરતનાં દુધને ઘણું મળતું આવે છે. ઘણોખરો રંગ અને વાસ, પણ મળતો આવે છે, અને લગભગ તેટલુંજ ઘટ નિકળે છે. થોડીવાર એક જગે હીલવ્યા વગર રાખ્યું હોય તો એની ઉપર મલાહી જેવું પડ આવે છે. ગાયનાં દુધથી ગધેડીનું દુધ ત્રણ રીતે જુદું પડે છે. એક તો ગધેડીનાં દુધમાં વધારે મીઠાસ રહે છે, બીજું મલાહી થોડી રહે છે અને સ્વાદ ઓછો રહે છે, અને ત્રીજું તેમાં દહીંનો ભાગ ઓછો રહે છે.

દુધ-ગાયનું (*Milk Of Cow*)—ગાયનું દુધ પીલાસપર હોય છે અને જેમ ગાયે લીલો ચારો ખાધો હોય તેમ એનું દુધ પીલાસ પર રહે છે. બચ્ચાંઓને માતાની છાતીએથી છોડવવામાં આવે ત્યારે તેમને ગાયનું દુધ આપવું જોઇએ. જ્યારે ધવાડતી માતાઓ આજારી પડે ત્યારે પણ બચ્ચાંઓને ગાયનું દુધ આપવું. ગાયનું દુધ ઠંડું કોઇ બચ્ચાંને આપવું નહીં, તેથી બચ્ચાંઓને ઝાડો આવે છે. મોટાંઓને પણ ગાયનું દુધ ઠંડું પાચન થતું નથી. ગાયનું દુધ હમેશાં ઉકાળીનેજ પીવું.

દુધ–ઘોડીનું (*Milk Of Mare*)—માણુસનાં તેમજ બીજાં જાનવરનાં દુધ કરતાં ઘોડીનાં દુધમાં વધારે મીઠાસ હોય છે.

દુધ જલદી બગડે છે (*Milk Easily Gets Sour*)—દુધ લાંબો વખત રહી શકતું નથી અને ખાટું મારે છે. દુધ બનતાં સુધી સોજી ખુલ્લી હવામાં અને સાફ વાસણમાં રાખવું જોઇએ. દુધ લાંબે વખતે બગડી જવા વિના રહેતું નથી, પણ જો તેમાં સેહેજ 'કારબોનેટ ઓફ સોડા' નાખ્યો હોય તો જલદી બગડતું નથી. મલાઇ કાઢી-લીધેલું દુધ જો કે નરદમ દુધ કરતાં ઉતરતું હોય છે તે છતાં આજારીઓને તે પીવામાં હલકું છે.

દુધ–દાબડાનું (*Condensed Milk*)—ઘણી રીતે દુધ લાંબો વખત સાચવી રાખવામાં આવે છે, પણ દુધને ઘાડું બનાવીને પતરાનાં દાબડામાં બંધ કરવામાં આવે છે તે લોકો ઘણું વાપરે છે. તેમાં ખાંડ ઉમેરવાથી દુધ એ પ્રમાણે ઘાડું બને છે. એ દાબડાનું દુધ તાજાં દુધ જેવું સરસ તો નહીંજ હોય, અને તાજું દુધ જેવો સરસ ખોરાક કહેવાયછે તેવો સારો ખોરાક દાબડા માંહેલું દુધ નહી કહેવાય.

દુધનું પૃથક્કરણ (*Analysis Of Milk*)—માયનું દુધ, બકરીનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અથવા કોઇબી આંચળવાળાં જાનવરનું દુધ લઇને તપાસીએ તો તેમાં મુખ્ય તત્વો પાંચ છે:—

(૧) કેઝીન (*Casein*).

(૨) લૅકતોઝ (*Lactose*) દુધનો મીઠાસ.

(૩) મીલ્ક ફૅટ (*Milk-Fat*) દુધનો ચીકાસ.

(૪) ફોસફેટસ (*Phosphates*).

(૫) પાણી.

સૌથી સરસ ગાયનું દુધ કહેવાય. દુધ દુધમાં ફરક રહે છે તેમજ એકજ જાનવરનું દુધ સહવાર કરતાં સાંજે દોહેલું વધારે સરસ નિકળે

છે. વળી જાનવરને ખોરાક આપવામાં આવે છે તે ઉપર પણ દુધનો આધાર રહે છે:—

૧૦૦ ભાગ દુધમાં:—

૮૬·૩	પાણી
૪·૧	કેઝીન
૩·૭	દુધનો ચીકાસ
૫·૧	દુધનો મીઠાસ
૦·૮	ફોસફેટ વગેરે

ઉપલા કોઠા પરથી દેખાય છે કે ૧૦૦ ભાગ સારાં દુધમાં ફકત ૧૩ ભાગ પુષ્ટીકારક ભાગ રહે છે. બાકીનું પાણી રહે છે. પણ આજે આપણને જે દુધ મળે છે, તેમાં સો ભાગ દુધે ભાગ્યે (૮) કે (૯) ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વો મળતાં હશે.

એક રતલ સોજું દુધ પીને શરિરમાં પચાવ્યે તો શરિરમાં પોણો આંઉસ માંસ વધે છે.

દુધોનાં પૃથક્કરણ (*Analyses Of Milks*)—જુદી જુદી જાતનાં દુધોમાં સો ભાગ દુધમાં નિચલાં તત્વો માલમ પડયાં છે:—

	માતાનું દુધ	ગાયનું	બકરીનું	મેંઢીનું	ગધેડીનું	ઘોડીનું
કેઝીન (દહીનો ભાગ)	૩.૩૫	૪.૫૫	૪.૫૦	૮.૦૦	૧.૭૦	૧.૬૨
ચીકાસ ...	૩.૩૪	૩.૭૦	૪.૧૦	૬.૫૦	૧.૪૦	૦.૩૦
મીઠાસ વગેરે	૩.૭૭	૫.૩૫	૫.૮૦	૪.૫૦	૬.૪૦	૮.૭૫
પાણી... ...	૮૯.૫૪	૮૬.૪૦	૮૫.૬૦	૮૧.૦૦	૯૦.૫૦	૮૯.૩૩
	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦

ઉપલા કોઠા પરથી માલમ પડે છે કે મીઠાસમાં ઘોડીનું દુધ ચઢે છે. ચીકાસમાં મેંઢીનું દુધ ચઢીઆતું છે, તેમજ દહીનો ભાગ જેને 'કેઝીન' કહે છે તે પણ મેંઢીનાં દુધમાં વધારે હોય છે.

દુધ પીવાડવાની સીસી (*Feeding Bottle*)—દુધ પીવાડવાની સીસી એટલી બધી જાતની આવે છે કે કયી સારી તે અત્રે કહી શકાતું નથી, પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. સીસી એવી નહી જોઇએ જેથી બચ્ચાંને તેમાંથી દુધ ખેંચતાં મહેનત પડે. વળી સીસી દરરોજ ગરમ પાણીએ ધોવી જોઇએ. દુધની સીસીની સફાઇ ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થોડું છે. બેદરકારીથી ઘણાં બચ્ચાંને નુકસાન થાય છે. ઘણુંખરૂં ખરાબ સીસીથી બચ્ચાનું ગળું બગડે છે. ઉનાં પાણીમાં સોડાખાર નાખીને સીસી ધોવી. બનતાં સુધી સીસીની બોતરી ઢુંકી લેવી.

દુધ-બીમારીમાં (*Milk In Sickness*)—બીમારીમાં દુધના ખોરાક જેવો બીજો કોઇબી ખોરાક નથી. બચ્ચાંઓ જ્યારે નાનાં અને નબળાં હોય છે તેમને ઉછેરવા માટે ખુદરત દુધનો ખોરાક તેમની માતાની છાતીમાં આપે છે અને બીમારીમાં જ્યારે માણસો નબળાં પડે છે ત્યારે પણ દુધનો ખોરાક તેમને જેટલો માફક આવે છે તેટલો બીજો કોઇ ખોરાક તેમને માફક આવતો નથી. સેહલાઇથી પાચન થઇ શકે એવો ખોરાક દુધ કરતાં બીજો કોઇબી નથી. દુધમાં સેહજ મીઠાસ નાખીને આપવું ઘણું સલ્લાહકારક છે.

દુધ માંસનો ખોરાક છે (*Milk-An Animal Food*)—દુધ પણ માંસના ખોરાકમાં ગણાય છે, એટલે એ કાંઇ ભાજીપાલાના ખોરાકમાં ગણાતું નથી. જો સૌથી શ્રેષ્ટ ખોરાક જોઇતો હોય તો તે દુધ છે. માતાઓ બચ્ચાંઓને દુધ ધવાડે છે તે દુધમાં શરિરને અને મગજને પુખ્ત રીતે પોષવાના સર્વ ગુણો સમાયલા છે. દુધ જેવો ઉપયોગી, સાદો અને ઉત્તમ ખોરાક બીજો કોઇ નથી.

દેહ (*Human Constitution*)—કોઇબી માણસની દેહ આખી જીંદગીમાં એક સરખી રહેતી નથી. અજાયબ થવા જેવું છે કે જે જે ચીજો નાનપણમાં સદતી નથી તે ઉમર ભરાતાં શરિરને માફક આવે છે. આપણાં શરિરમાં હમેશાં ફેરફાર થતોજ રહે છે. એ ફેરફાર ઉમરને લીધેજ થાય છે એમ નથી. હવાપાણીની ફેરબદલીથી, જુદાજુદા ધંધાથી, આપણી ખુશાલી અથવા દલગીરીથી, આપણા ખોરાકથી અથવા સારી નરસી ઉંઘથી પણ શરિરમાં અને દેહમાં ફેરફાર થાય છે. એ સઘળાંની સામટી અસર શરિર ઉપર ચાલુજ રહે છે. રસાયણશાસ્ત્રના પ્રયોગો બદનમાં હર પળે થતાજ રહે છે. હું ગઈ કાલે હતો તે આજે નથી, અને મારૂં શરિર આજે જેવું છે તેમાં આવતી કાલે ફેર પડશે. આજે એક માણસને સરદી જલદી લાગુ પડે તો તેજ માણસને કદાચ એ પાંચ વરસ પછી પુષ્કળ સરદી પણ કાંઇજ અસર નહીં કરે. આજે જેને દારૂ બીલકુલ સદતો નહી હોય તેને પીતાં પીતાં આખી બાટલી પીવાથી પણ નુકસાન નહી થાય. તેમ કોઇવાર બને છે કે જુવાનીમાં ઘણો દારૂ પીનાર શખ્સ બુઢાપણમાં તેટલો દારૂ પચાવી શકતો નથી.

ઘણીવાર એવું બને છે કે માણસના શોખ પણ વારંવાર બદલાઇ જાય છે, અને તેથી પણ દેહમાં ફરક પડે છે. દારૂની માફક બીડી પીવાની તેમજ પાન તંબાકુ ખાવાની બુઢાંઓને ટેવ પડે છે. કોઇને ચાહ કાફીનો શોખ હોય તે મુકી દએ છે ને કોઇને શોખ નહીં હોય તો શોખ પકડે છે. આખી જીંદગીમાં એક ઢબે ને એક નિયમે કોઈ ચાલતુ નથી અને આજુબાજુના દુન્યવી અને ખુદરતી તહરેવારૂ સંજોગો વચ્ચે તેમ કોઇથી થતું પણ નથી, અને તેથી દેહમાં પણ તે પ્રમાણે ચાલુ ફેરફાર થવોજ જોઇએ.

દોંગાં માણસોનો ખોરાક, જુવો, **ખોરાક અને દોંગાં માણસો.**

દોધી (*Gourd*)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એનો મુરબ્બો બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં ઠંડો છે. દોધી જાતે ઠંડું છે. દોધીને

હલવો પણ સ્વાદદાર બને છે. દોધીનું તેલ પણ કાહાડવામાં આવે છે.

ધંધાઓ (*Occupations*)—મુખ્ય કરીને જે ધંધાઓ નુકસાન કારક છે, તેમાં જે ખરાબીનું મુળ છે તે તે ધંધામાં વપરાતી ચીજોની રજકણ અથવા ભુકો દમમાં જાય છે તેમાં છે. એથી ફેફસાં બગડે છે અને ફેફસાં કીટાઇને તેમાં નાકાં પડે છે અને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. ગણત્રી કાહડવામાં આવી છે કે કસાઇ, ચામડાં સાફ કરનારા, પીપ ઘડનારા અને દારૂ ગાળનારા, એઓમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે; બ્રશ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાણસ બનાવનારાઓમાં સેંકડે ૬૨ ટકા; સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૬૯ ટકા; અને ચકમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે. આ ગણત્રી જરમનીની બરલીન શેહેરની એક મોટી ઇસ્પીટાલનાં વરસો સુધીના આંકડા ઉપરથી લેવામાં આવી છે. રસાયણીઓની દુકાનમાં અને કારખાનામાં કામ કરનારાઓને પણ ચોક્કસ દવાની વાસથી અને તેમાંથી નીકળતી ગૅસોથી ફેફસાં બગડે છે. માટીડા કરતાં ઓરત કામદારોને જલદીથી નુકસાન થાય છે. કેટલાક ધંધામાં ઝેરી વસ્તુઓ, જેવી કે પારો, સીસું, સોમલ, એવાં ઝેરોથી નુકસાન થાય છે. સીસાંનું ઝેર ઓરતોને જલદી લાગુ પડે છે અને તેમની માસીક અડચણમાં બહુ વધારો કરે છે, તેમજ એથી ગર્ભ જલદી તુટી પડે છે. એનો ઉપાય એ છે કે એવા ધંધાદારીઓએ તારના બનાવેલાં મોઢાં પેહરીને કામ કરવુ જોઇએ. એ મોઢાં અલબતાં વિષ્યાના કાનુનથી બનાવવાં જોઇએ. ઝેરી વસ્તુમાં કામ કરનારાઓએ દિવસમાં ઘડી ઘડી હાથ પગ અને મોં ધોયા કરવાં જોઇએ, અને તેઓએ હમેશાં યાદ રાખવું કે કામનાં ઓરડામાં કદી પણ જમવા બેસવું નહી.

ધવાડતી વખતના વિચાર (*Thoughts While Suckling*)—બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે માતાએ હમેશાં હસતો ચેહરો રાખવો, ને મનમાં સારા વિચાર લાવવા, કારણ કે ધવાડતી વખતે

જે ભલા કે ભુંડા વિચારો આવે તે સઘળા વિચારો દુધમાં ઉતરે છે, ને બચ્ચુ તેવું ભલુ કે ભુંડુ નિકળે છે, બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે કોઇ બીજાં સાથે ગુસ્સે થવું નહી. બુમો બરાડા પાડવા નહી, દલગીર થવું નહી, પણ શાંત મન રાખીને બચ્ચાંને મુગે મોઢે ધવાડવું, ને બચ્ચાંનાં ભલાં માટે મનમાં વિચારો કરવા. ધવાડતી વખતે કાંઇ ખાવું નહી.

ધવાડવું (*To Suckle*)—દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને પોતે ધવાડવું. પણ સુધરેલા મુલકોમાં અને ઉપલા વર્ગની કેટલીક ઓરતો ફેશનની શીશીઆરીને ખાતર અથવા શરિરની નબળાઇનાં બાહાણે પોતાનાં બચ્ચાંને માટે ધવાડનારી આયા રાખે છે. અસલ વારેથી બોલાય છે કે બચ્ચુ દુધ પર જાય છે, અને તેથી મોટાંનું છોકરૂં ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ ધાવવાથી ઉતરતી પંકતી ઉપર ઉતરી પડે છે એમાં કશો શક નથી. જે માતાઓ બચ્ચાંમાં પોતાનું ખાનદાનીપણું ઉતારવા માંગતાં હોય તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવું, અને તેમાં કશી શરમ રાખવી નહીં. અસલ ઇરાની બાદશાહી બાનુંઓ પોતાંનાં બચ્ચાંને બીજાંનું દુધ પીવાડવાને હલકું સમજતાં હતાં, તેમજ હાલ પણ યુરોપમાં રાજવંશી બાનુંઓ પોતાનાં છોકરાંને પોતાનું દુધ પાએ છે, અને બીજી ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ પીવાડવામાં ખોટું સમજે છે.

ધાકથી બચ્ચાં નબળાં રહે છે (*Threatening Checks Growth Of Children*)—બચ્ચાંઓ ઉપર ધાક અને ધમકી ઘણા ડહાપણથી વાપરવી જોઇએ. જે બચ્ચુ હમેશાં પોતાનાં માબાપથી બિહતું હોય તે બચ્ચું કોઇ દાહડે પણ અંગ લેશે નહીં. તે નબળું બિહકણુ અને બાયલુંજ રહેશે. બચ્ચાંને શિખામણથી અને માયા મહેરબાનીથી કેળવવાં જોઇએ છે. બચ્ચાંઓની તનદરોસ્તી માબાપ ઉપર આધાર રાખેછે, અને તેમનાં અંગ અને બુદ્ધિ કેમ ખિલવવાં તે સઘળું માબાપના હાથમાં છે. માબાપનો કે માસ્તરનો સાદ સાંભળે કે બચ્ચાંનાં હોશ ઉડી

જાય તેવી રીતની ધાકથી બચ્ચું કદી કોઇપણ રવેસે સુધરશે નહીં. અતી ઘણી ધાક ધમકી કાંઇ નહી તો બચ્ચાંની ખરાબીનું મૂળ છે, અને તેવી ધાક રાખનારાં માબાપો બચ્ચાંના વેરી છે એમ સમજવું.

ધાબળી (*Blanket*)—ઉનની ધાબળી ઓઢવામાં ફાયદો છે, કારણ કે ઉનમાં હવાનો સારો જેવો જથ્થો ભરાઇ રહેછે. બદનને હુંફ આપવા માટે ઉનની ધાબળીની ભલામણ કરી શકાય છે. સીંચી સીંચીને રૂની બનાવેલી ધાબળીઓ કઠણ હોવાને લીધે ગરમીના દીવસમાં તનદરોસ્તીને માટે સારી નહીં કહેવાય: તે થંડીના દિવસમાં ઓઢે તો સારી.

ધાસ્તી (*Fear*)—કોઇ ચીજ જોવાથી અથવા કોઇ બનાવ બનવાથી ગભરાત થાય તેને ધાસ્તી કહે છે. કેટલીકવાર એ ચીજ અથવા બનાવ ખ્યાલી હોય છે. જેઓને ધાસ્તી લાગતી નથી તેમનાં ભેજાં મક્કમ હોવાં જોઇએ અને તેમનું હૃદય મજબુત હોવાથી તેઓ હીંમતવાન હોવા જોઇએ. નરમ પ્રકારની ધાસ્તી તે બિહક. અતીશય ધાસ્તીથી બેભાની ઉત્પન્ન થાય છે અને તે બેભાનીમાંથી મોહત નીપજે છે. થોડી ધાસ્તીમાં બેભાની પણ થોડી રહે છે. જો કોઇના માથાં ઉપર સજ્જડ ફટકો મારવામાં આવે તો તે લાગવાથી મગજના કામમાં અડચણ થાય છે અને તેમ થતાંને વાંર તે માણસ ભાન ભૂલી જાય છે અને બેભાનીમાં પડે છે. તેજ પ્રમાણે કાંઇ બિહામણો દેખાવ જોતાં આંખ કમકમે છે અને તેનો કમકમાત મગજ ઉપર તુરત ઉપર પ્રમાણે અસર કરે છે, અને તેથી પણ માણસ બેહોંશ અને બેભાન થાય છે. કોઇ પણ ઇંદ્રી ઉપર એવી રીતનો કમકમાત થાય તો તેની અસર તુરત મગજ ઉપર થાય છે. મગજ સાથે હોજરી, ફેફસાં અને શરિરના બીજા અવયવોને સંબંધ છે, તેથી મગજ ઉપર ધાસ્તીની અસર થતાં હૃદય અને ફેફસાંના ચાલવામાં અડચણ અને ફેરફાર થાય છે. એ પ્રમાણે ધાસ્તીથી શરિરનો કોઇપણ ભાગ બગડવાનો અથવા તદન અશકત થવાનો સંભવ રહે છે. બીમારીમાં તેમજ હૃદયનો અને ફેફસાનો બગાડો થાય છે ત્યારે

માણસને પેટમાં ધાસ્તી પડે છે. લોહી બગડવાથી પણ માણસને એવી ધાસ્તી પડે છે. ધાસ્તી ગમગીનીની માફક માણસને નબળાં બનાવે છે. એથી મગજ બગડીને દીવાનાપણું પણ લાગુ પડે છે. અતીશય ધાસ્તીથી જાન પણ જાય છે. શરમાળપણું, અંદેશો અને બિહકણપણું એ ધાસ્તીના તહરેવાર જુદા જુદા પ્રકાર છે. ધાસ્તીથી જખ્માં લથડે છે, ફીકરૂં થાય છે, અને લકવાનો રોગ લાગુ પડે છે. કોઇએ ધાસ્તી ખાધી હોય તો પહેલાં તેની ધાસ્તી દુર કરવી અને શરીરમાં લોહી ફરતું થાય તેવા ઉપાય તુરત લેવા.

ધાસ્તી વિષે એક વારતા (*A Fable About Fear*)—ધાસ્તીથી કેટલું નુકસાન અને કેટલી ખરાબી થાય છે તેનો ખ્યાલ એક અરબસ્તાનની વારતા ઉપરથી મળે છે. એક દહાડો એક મુસાફર 'કેરો' શહેરમાંથી પસાર થતો હતો તે વારે તેને 'મરકીબાઇ' સામે મળી. તેણે તેણીને પુછ્યું કે કેરો શહેરમાં શા માટે તું દાખલ થઇ છે? તેણીએ જવાબ દીધો કે ૩૦૦૦ માણસોના જીવ લેવા. થોડા વખત પછી પેલા મુસાફરને મરકીબાઇ પાછી ફરતી મળી. તે વારે તેણે તેણીને કહ્યું કે તેં તો ૩૦૦૦૦ માણસોના જીવ લીધા. મરકીબાઇએ જવાબ દીધો, નહી નહી, મેં તો ફક્ત ૩૦૦૦ ના જીવ લીધા, બાકીનાં ફક્ત ધાસ્તીથી મરણ પામ્યાં.

દુઃખોના કારણોમાં મનની ફિકર ચિંત્તા અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ફિકર ચિંત્તાથી દુઃખો આવે છે, વધે છે, અને એકદમ સારાં થતાં નથી. ખુદરતે એક માણસને તનદરોસ્ત બનાવ્યો હોય, પણ આ દુન્યાની ફિકર, ચિંત્તાથી અને તેની ઉપર પડેલી વીપત્તિઓથી તેનું શરિર દુબળુ અને મોંહ ઉદાસ દીસે છે. આપણે સઘળાં ખુદરતના કાનુનોથી ઉલટી રીતે ચાલ્યે છીએ તેથી આપણને નુકસાન થાય છે.

ધાસ્તી, દલગીરી, અથવા ફિકર ચિંત્તા જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલા કરે છે.

મનમાં ફિકર ચિંત્તાને ઘર ઘાલવા દેવું એ પાપ કરવા બરાબર છે, કારણકે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનીને ખુશખુશાલ અને સુખી રહેવાને

બદલે જેઓ ફિકર ચિંત્તાથી પોતાનું મન અને શરિર બગાડે છે તેઓ પરમેશ્વરનો ગુનાહ કરે છે.

" ફિકર ચિંત્તાને લીધેજ આપઘાત થાય છે, તેટલા માટે મનને મજબુત અને શક્તિવાળું બનાવવું એ ઘણું જરૂરનું છે.

ધાસ્તીથી થતો માણસનો દેખાવ (*Physical Effects Of Fear*)–ધાસ્તીની અગાઉ અજાયબી પેદા થાય છે, અને તેથી આંખ અને કાન એકદમ જાગ્રત થાય છે. ધાસ્તીમાં તેમજ અજાયબીમાં આંખ અને મોઢું ઉઘાડું રહે છે અને ભવાં ઉપર ચઢે છે. બીધેલો માણુસ પહેલાં એક પુતલાં માફક હાલ્યા ચાલ્યા વિના સ્થંભ થઇને ઉભો રહે છે. ધાસ્તી વેળા હૃદય જોસમાં ચાલે છે અને તેમાં ધબકારા ચાલે છે, પણ તેથી લોહીનો આખા શરિરમાં ફેલાવો થાય છે એમ નહી સમજવું, કારણકે ધાસ્તીમાં માણસની ચામડી જેમ બેશુદ્ધીની હાલતમાં ફીક્કી મારે છે તેમ ફીક્કી મારે છે. ધાસ્તીની અસર ચામડી ઉપર પણ થાય છે અને તેનો પુરાવો એ છે કે બીધેલો માણુસ પસીનાથી ભીંજાઇ જાય છે. કસરત કરે ત્યારે પણ પસીનો પડે છે પણ ધાસ્તીમાં પસીનો પડે છે તેની અસર જુદીજ છે; તેથી શરિર ઠંડું લાગે છે. ધાસ્તીમાં વળી ચામડી ઉપરના બાલ ઉભા થાય છે અને હાથ પંગ ધુજે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી, અને મોઢું સુકાઇ જાય છે. વળી હોઠ ધુજે છે, અને સાદ બરાબર નીકળતો નથી. ભારે ધાસ્તીમાં હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલતાં અટકી પડે છે, અને માણસ તદન બેભાન હાલતમાં પડે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી અને નસ્કોરાં ફુલીને મોટાં થાય છે ગભરાયલો માણુસ હાથ હમેશાં લાંબા કરે છે. ઘણીવાર બીધેલાં માણુસ બસ જીવ લઇને નાહસ્વા માંડે છે. ધાસ્તીની વેળા મજબુતમાં મજબુત લશ્કરી સીપાઇ પણ એમ દોડવા મંડી જાય છે.

ધુંઇ આપવી (*Fumigation*)—ખરાબ વાસવાળી જગામાં સુગંધી પદાર્થો બાળીને ધુમાડો કરવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે, પણ એવા ધુમાડાથી ખરાબ રોગના જીવજંતુઓ બધાં મરી જતાં નથી. ગંધકની

ધુંઇ જીવજંતુઓને મારવાને માટે સારી છે. સુખડ, લોબાન, અગર વગેરે બાળવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધુમાડાને માટે કેટલાંક સુગંધી તેલો પણ બાળવામાં આવે છે. પારસીઓના ઘરમાં સાંજ સહવાર લોબાન ધુપાવવાનો ચાલ છે તેમાં ફક્ત સુખશાંતી વિદ્યાનો કાનુન સમાયલો છે.

ઘોંડફોડુઓ (*Stone-Cutters*)—પથ્થર ફોડનારાઓના મોટા ભાગને ખહી લાગુ પડે છે, કારણ કે પથ્થરની રજકણો તેમના દમમાં જવા વિના રહેતી નથી. એજ કારણને લીધે માટીના વાસણ બનાવનારાંઓ અને કોડીકામના કારખાનાના માણસોમાં પણ ખહી લાગુ પડે છે.

ધોરી નસ (*Artery*) શરિરના દરેક ભાગમાં લોહીની જરૂર છે અને દરેક ભાગને લોહી પુરૂં પાડનાર ધોરી નસો છે. જેમ એક ઝુંબામાંથી નળી મારફતે પાણી બધી જગે સીપાય છે તેમ હૃદયમાંથી ધોરી નસો મારફતે શરિરના સઘળા ભાગોમાં લોહી સીપાય છે. જેમ એક શહેરમાં નાના રસ્તા હોય છે અને મુખ્ય રસ્તા પણ હોય છે, અને તે મુખ્ય રસ્તાઓને ધોરી રસ્તા કેહે છે, તેમ શરિરમાં મોટી નાની લોહી ફરવાની નળીઓ હોય છે, તેને નસ કહે છે, અને તેમાં જે મુખ્ય હોય છે તેને ધોરી નસ કહે છે.

નકળી ફુલો, જુવો, **ફુલો નકળી.**

નખ (*Nails*)–આંગળાંને છેડે કઠણ વસ્તુ ઉગે છે તેને આપણે નખના નામે ઓળખ્યે છીએ. જે તત્વોની ચામડી બનેલી છે તેજ તત્વોનું નખ બનેલું છે, ફક્ત દેખાવમાં તે કઠણ અને જાડું છે. બાલની માફક નખ પણ લાંબુ ઉગે છે. દુઃખ દરદની અસર નખ ઉપરથી માલુમ પડે છે. કોઇના નખ લાંબા ઘાટના અને કોઇના ટુંકા અને બેડોળ હોય છે. એક માણસ સુઘડ છે કે ફુવડ તે તેના નખની સફાઇ ઉપરથી કહી શકાય છે.

નજલો અને દારૂ (*Gout And Wine*)—ઘણા ડાકટરોનું મત છે કે જે વાઇનમાં ખટાસ હોય તે પીવાથી નજલાથી પીડાતાં માણસોને નુકસાન થાય છે. એ બાબદ ઇંગલંડ અને અમેરિકામાં ખરી પડે છે પણ આ વળી અજાયબ છે કે 'રાહીન' નદીના કિનારા પર, જયાં ખાટા વાઇનો બનાવવામાં આવે છે, અને જ્યાં એ વાઇનો દરેક જણ ચાહ કાફીની માફક પીએ છે ત્યાં નજલાનું દરદ બિલકુલ થતું નથી.

નદીનું પાણી (*River Water*)—એ પાણીમાં ઝરાનાં પાણી કરતાં ખાર ઓછો રહે છે, પણ એમાં કચરો વધારે રહે છે. મોટાં શહેરો આગળથી પસાર થતી નદીનાં પાણીમાં નરક અને ગટરનો કચરો અને દુકાનોનો અને કારખાનાઓનો કચરો પણ ધોવાય છે. નદીનાં પાણીમાં ઝાડનાં પાદડાં, કાદવ, વગેરે સઘળું ભેળાયલું હોય છે. તેટલા વાસ્તે પીવાનાં કામમાં લેવા અગાઉ એ પાણીને રેતી અને પથરામાં ખુબ ગાળવું જોઇએ. વહેતાં પાણી ખુદરતી રીતેજ સ્વચ્છ થાય છે તે છતાં પીવાનાં કામ માટે ગાળવું વધારે સારૂં છે. નદીનાં પાણી સાધારણ રીતે 'નરમ' કહેવાય છે, કારણ કે તેમાં ચુનાનો ભાગ રહેતો નથી, અને તેથી એ પાણી ધોવાના અને ઘરનાં બીજાં કામ માટે સારૂં ગણાય છે.

નવું બાંધેલું ઘર (*Newly Built House*)—નવાં ઘરમાં તે બંધાઇ રહયા પછી તુરત જઇને રહેવાથી તનદરોસ્તીને નુકસાન થયા વગર રહેતું નથી. એ બાબદ વિષે એક અભ્યાસી કહેછે, અને તે ખરૂં છે, કે એક ઘર જેમાં એક લાખ ઇંટરડી ખપી હોય તે ભીંત બાંધવા માટે દસ હજાર ગૅલન પાણી ખપેછે, અને એ પાણીનો મોટો ભાગ ભીંતમાં રહેછે, અને તેથી નવાં ઘરની તુરતની બાંધેલી ભીંતમાં પાણી અને સરદી હોયછે, એમાં તો કશો શક નથી. જો બારીકાઇથી તપાસ ચલાવવામાં આવે તો દરેક નવા ઘરમાં જઇને રહેનારાંઓને કાંઇ નહી ને કાંઇ સરદીનું દુઃખ લાગુ પડવું જોઇએ. ઘણા દાહડા સુધી બારી બારણાં ઉંઘાડા મુકીને તેમાં પુષ્કળ તડકો લીધા પછી અને કેટલોક

વખત ઓરડાઓમાં આતશ સળગાવ્યા પછીજ નવા ઘરમાં જઇ રહેવું સલ્લાહકારક છે.

નળીનું પાણી (*Water Through Pipes*)—આપણને જે. નળ મારફતે પાણી મળેછે તે ગળાઇને આવેછે તે છતાં તેમાં કેટલાંક દુઃખના જીવજંતુઓ માલુમ પડેછે, અને એ પાણી મારફતે કૉલેરા, મરડો વગેરે દુઃખો લોકોમાં ફેલાય છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય ફકત એકજ છે અને તે એ કે પાણી ઉકાળીને ગાળીને ભરી રાખવું ને પછી ઉપયોગમાં લેવું.

નાક (*Nose*)—એ સુંઘવાની ઇંદ્રિ છે. એને મોંઢાંની આગલ મુકવાની મતલબ એ છે કે જે આપણે મોંઢામાં મુકીએ તેનો વાસ તુરત નાકને માલુમ પડે. બાહેરથી નાક એક દાંડાનું બનેલું છે જેને નાકનો દાંડો કહીએ છીએ, અને તેમાં બે નસકોરાં છે. નાકને ગળાં સાથે જોડાણ છે. (જુવો, **સુંઘવાની ઇંદ્રી.**)

નાચવું (*Dancing*)—નાચવું એ એક જાતની ખુશી અને મજાહ સાથની કસરત છે. તેમાં વળી મન સાથે રોકાયલું રહે છે અને તેમાં સાથે ગમત મળે છે. જુવાન માણસો ખુશબખ્તીમાં નાચે તેમાં તેમના શરિરને ફાયદો છે. કેટલીક વાર નાચવાના ઓરડામાં અતીસ્ય ભીડ થવાથી ગરમી પડે છે, અને તેવા ભીડવાલા ઓરડામાં નાચવાથી નાચનારને સહેજ અડચણ અને અગવડ થાય છે, પણ એક કસરત તરીકે નાચવા સામે કાંઇપણ વાંધો ઉઠાવી શકાય એમ નથી. જુવાન માણસોને કેટલાંક સમજુ માબાપ અને વાલીઓ નાચવા દેતાં નથી, તેનું કારણ એ છે કે તેમાં નીતિની ખરાબી થવાનો સંભવ છે. એ બાદ કરતાં બીજી ખુશ રમતગમતની માફક નાચવાથી શરિર તેમજ મનને ફાયદો છે. નાચવા સાથે બેંડની ખુશ મજાહ મનને મળે છે. વળી નાચનાર ગાયનથી થોડું ઘણું વાકેફ હોવું જોઇએ કે જેથી ગાયનની તાલ સાથે નાચે. શરિરના ઘણા ખરા સ્નાયુઓને એથી કસરત મળે છે.

બરડાના કાંઠાના સઘળા ભાગને તેથી કસરત મળે છે. બીજી કસરતોથી થાક લાગે છે પણ નાચવાથી માણુસ ઝાઝુ થાકતું નથી, કારણ કે તેમાં મન ઘણું રોકાયલું રહે છે, અને તેથી થાક માલુમ પડતી નથી. નાચવા સામે એક વાંધો ઉજાગરાનો છે, પણ તેથી ખુદ નાચવાના હુન્નરનો વાંક કાહડી શકાય નહીં. જાહેર મેલાવડામાં મા બાપ કે વાલીઓ પોતાના બચ્ચાંઓને નાચવા નહીં દે તેની વિરૂધ કાંઇ કહી શકાય નહી, કારણ પોતાનાં બચ્ચાંની નીતિનો સવાલ તેઓ પોતે સારી પેઠે સમજે છે, પણ પોતાનાં કુટુંબ કબીલાના ખાનગી મેલાવડામાં નાચવા સામે વાંધો કાહડવો ઘટારત નથી.

નાડી (*The Pulse*)—કોઇખી ઘોરી નસ ઉપર આંગળાં મુકીએ તો નાડ ચાલતી માલુમ પડશે. જેમ હ્રદયનો ધબકારો થતો જાય તેમ ઘોરી નસ ઉછળતી જાય છે, તે નાડ તપાસવાથી માલુમ પડે છે. હ્રદયના ધબકારાની સાથે સાથે નાડનો ધબકારો થતો નથી. હ્રદયના ધબકારા પછી કેટલેક વખતે ઘોરી નસ ઉછળે છે, અને જેમ ઘોરી નસ હ્રદયથી વધારે દુર તેમ હ્રદયના ધબકારા અને તેના ધબકારા વચ્ચે વધારે વખત લાગે છે. જો હ્રદય બરાબર ચાલતું નહીં હોય તો ઘોરી નસના ધબકારા પણ અનિયમીત માલુમ પડે છે, અને તે ઉપરથી ડાકટરો કેટલુંક દુઃખ પારખી શકે છે. એક સત્તાધીકારી ડાકટર કહે છે કે એક તનદરોસ્ત માણુસના એક મિનિટમાં નાડીના ૭૨ ધબકારા થવા જોઇએ, પણ એ સરાસરી ગણત્રી છે. કોઇ તનદરોસ્ત માણુસની નાડના ધબકારા મીનીટે વધારે અને કોઇના થોડા હોય છે અને એક માણુસની નાડી આખા દીવસમાં ઘડી ઘડી તપાસ્યે તો ગણત્રીમાં દરેક વખતે ફરક આવે છે. સુતી વખતે, ખાતી વખતે, ઉભેલી હાલતમાં, બેઠેલી હાલતમાં, જુદી જુદી હાલતમાં નાડીના ધબકારાની સંખ્યામાં ફરક પડે છે. તુરતના દોડી આવેલાં હોય, અથવા થાકી ગયલાં હોય તેની નાડીના ધબકારા પુષ્કળ વધી જાય છે. ઉસ્કેરાયલાં માણુસની નાડ પણ જોસમાં ચાલે છે. કેટલાંક માણુસની

નાડના ધબકારા એક મિનિટે ૯૦ હોય છે, અને કોઇના મિનિટે ૪૦ પણ થાય છે. ઉમર ઉપર પણ નાડીનો આધાર છે. નિચે એક કોઠો આપ્યો છે જે એક મોટા ડાકટરની ગણત્રી છે:—

ઉમર.	સરાસરી ૧ મિનિટે ધબકારા.
તરતનાં જનમેલાં	૧૩૬
૫ વરસે	૮૮
૧૦ થી ૧૫ વરસ	૭૮
૨૦ થી ૨૫ વરસ	૬૯
૨૫ થી ૩૦ વરસ	૭૧
૩૦ થી ૫૦ વરસ	૭૦

કેટલાક ડાકટરો કહે છે કે ઘણાં બચ્ચાંઓની નાડ મોટાંઓના કરતાં વધારે ઝડપમાં ચાલતી નથી, પણ એક સાધારણ કાયદો લઇએ તો એ ખરૂં છે કે બચ્ચાંઓની નાડીના ધબકારા મોટાંઓ કરતાં વધારે રહે છે. વળી જુવાન માણસની નાડ કરતાં બુઢાંની નાડ ધીમી હોય છે એવો કેટલાકોને ખોટો ખ્યાલ છે, પણ ખરી વાત તો તેથી ઉલટી છે. હાથની કાંડી આગલની ધોરી નસ તપાસવાનું વધારે સેહલ છે. હાથની કાંડી ઉપર હાથના પોંચાથી એક ઇંચ છોડીને અંગુઠાની બાજુએ આંગળું મુકીએ તો તુરત નાડી ચાલતી માલુમ પડે છે.

નારંગી (*Orange*)—ગમે એવી નબળી હોજરીવાળાએ પાકી નારંગી બેધડક ખાવી, પણ તેનો માવોજ ખાવો, પણ માંહેની સફેદ ચામડી ખાવી નહી, કારણ કે ચામડું ખાવું ને નારંગીની છાલ ખાવી બરાબર છે. નારંગીનો રસ લોહીને સુધારે છે. નાનાં બચ્ચાંને પણ નારંગી ખવાડવી સારી છે.

નારંગીનો દારૂ (*Orange Wine*)—નારંગીના રસનો વાઇન બનાવવામાં આવે છે તે પીવો હોજરીને ફાયદાકારક છે. નારંગીનો વાઇન

સહવારના પોહોરમાં પીધાથી હોજરીમાંનો કચરો બાહેર પડે છે, અને તેથી ભૂખ છુટે છે, અને પીસાબ છુટે છે.

૯ **નાસ્તો** (*Breakfast*)—આખી રાતનાં ભૂખ્યા પેટ પછી એક તનદરોસ્ત માણસને સહવારે ઉઠીને નાસ્તો ખાવાની જરૂર છે. ઉઠતાંને વાર તુરત ખાવાની અગત્યતા નથી, પણ નાહી ધોઇને પછી નાસ્તો લેવો, કારણકે નાહવા ધોવામાં અને બાલ હોળવામાં ને કપડાં પેહેરવાથી આખી રાતનું આરાયશ લીધેલું શરિર પાછું તેજ બને છે. નાસ્તા ઉપર ભારે ખોરાક લેવાની જરૂર નથી. ચાહ, દુધ, પાંઉ અને એવું કાંઇ હલકું ખાવું બસ છે.

એક ડાકટર નાસ્તાનું વર્ણન આપે છે તે નિચે મુજબ છે:—
ચાહ, પાંઉ, માખણ; સુકી ચાહ 1/7 આંઉંસ; ખાંડ 1/2 આંઉંસ; દુધ 1/4 પાંઇટ; પાણી 1/2 પાંઇટ; પાંઉ ૬ આંઉંસ; માખણ 1/2 આંઉંસ,

નાહનારને શીખામણ (*Advice To Bathers*)—નીચલી સૂચનાઓ 'રોયલ હયુમન સોસાયટી' તરફથી બાહેર પાડવામાં આવી છે:- જમ્યા પછી બે કલાક જવા દેવા પછી નાહવું, તેમજ કોઇપણ કારણ-થી થાક ચઢી હોય, અથવા પસીનો પડયા પછી શરિર થંડું પડલું હોય, ત્યારે બે કલાક પછી નાહવું. શરીરમાં ગરમી હોય ત્યારે નાહવું. જેઓ 'તબ'માં નાહે છે તેઓને સહેજ પણ થંડી જેવું લાગે તો પાણીમાંથી એકદમ બાહેર આવવું ને કપડાં પહેરી લેવાં. દરિયામાં કે નદીમાં નાહયા પછી કિનારા ઉપર વગર કપડે નાગાં બદને ઉભાં રહેવું નહી. દરિયામાં અતીઘણો વખત રહેવું નહીં. દરિયામાં અથવા ઘરના 'તબ'માં નાહતી વેળા સહેજ પણ જીવને ગમે નહી અથવા થંડી જેવું લાગે, અથવા શરિર શુન્ન મારતું હોય તેવું લાગે તો તુરત બાહેર આવવું. તનદરોસ્ત શખ્સો સહવારે ભૂખે પેટે નાહે તો કાંઇ નહી, પણ નાનાં અને જુવાન લોકો તેમજ નબળાં શરિરવાળાંઓએ જમ્યા પછી બેત્રણ કલાક રહીને નાહવું. નબળાંઓ માટે નાસ્તો ખાધા પછીનો વખત નાહવા

માટે સારો છે. જેઓને ચક્કર આવતા હોય, અને જેઓની છાતી ધડધડ થતી હોય, તેઓએ ડાકતરને પૂછીને નાહવું.

નાહવાનું પાણી (*Water For Bath*)—બચ્ચાંઓ માટે ઠંડું પાણી નહી લેવું. ૭૦ ડીગ્રી (ફેરહનીટ) સુધી ગરમ પાણી લેવું. બુઢાંઓ માટે પણ એમજ કરવું. જેઓના જ્ઞાનતંતુ ઢીલાં હોય તેઓએ ઠંડાં પાણીથી નાહવું નહી. બુઢાપામાં કુકકું પાણી નાહવા માટે વાપરવું. જુદાં જુદા નાહવાનાં પાણીની ડીગ્રી નિચે પ્રમાણે કહેવાય :—

તદન થંડું પાણી...	... ૫૦ થી ૬૦	ડીગ્રી (ફેરહનીટ)
માફકસર ગરમ ...	... ૭૫ થી ૮૫	,, ,,
કુકકું ગરમ ...	... ૮૫ થી ૯૬	,, ,,
ગરમ	... ૯૬ થી ૯૮	,, ,,
ખખળતું ગરમ ...	... ૯૮ થી ૧૧૦	,, ,,

નાહવાની અગત્યતા (*Usefulness Of Bathing*)—નાહવાની અગત્યતા વિષે વાંચનારે જાણવું જોઇએ કે ચામડીમાંથી હમેશાં પાણી જેવી તેમજ બીજી કઠણ વસ્તુઓ બાહર નિકળે છે. પાણી સુકાઇ જાય છે પણ કઠણ વસ્તુ શરિરની ચામડી ઉપર બંધાય છે; અને તે જો કહાડી નહી નાખ્યે તો ચામડીનાં નાકાં બંધ થઇ જાય છે. કહે છે કે હાથની હથેલીના સમચોરસ ઇંચ જગામાં ૩૫૨૮ નાકાં રહે છે અને તે દરેક નાકાં સાથે અકેકી નસ જોડાયલી રહે છે. એક સમચોરસ ઇંચ જગામાં સેંકડો નસો રહે છે અને જો ચામડીની બાહેરનાં નાકાં ખુલ્લાં નહીં હોય તો નસોમાં લોહીનું ફરવું અને કુદરતે સોંપેલું તેમનું કામ બરાબર થતું નથી, અને તેથી શરિર નબળું અને ચામડી ફીકી પડી જાય છે અને તેનો ઉપાય એ છે કે શરિરને નાહીને સાફ રાખવું. સાજાં માણસોએ દરરોજ નાહવું. દરદીઓએ કયારે નાહવું, કેવા પાણીથી નાહવું વગેરે જાણવું જોઇએ. જુદાં જુદાં દુઃખ દરદો ઉપર નાહવા માટે જુદી જુદી ભલામણો થાય છે.

નાહવું ક્યારે નહી (*When Not To Bathe*)—એટલું યાદ રાખવું કે કોઇબી વખત જમીને તુરત નાહવું નહી. તેમજ ધ્યાન રાખવું કે કોઇબી જાતની થાક ચઢી હોય ત્યારે નાહવું નહી. થાક ઉતરયા પછીજ નાહવું, તેમજ અવસ્યનું છે કે ગુસ્સાથી અંગ તપી ગયું હોય અથવા કોઇબી રીતે જુસ્સામાં આવી ગયલાં હોઇએ ત્યારે નાહવું નહી. ઓરતોએ માસીક માંદગી વેળા બનતાં સુધી નાહવું નહી, તેમજ સુવાવડી બૈરીઓએ જેમ બને તેમ ઓછીવાર નાહવું અને પાણીમાં ઝાઝું રહેવું નહી.

નાહવું કેટલી વાર (*How Often To Bathe*)—કેટલીવાર નાહવું તે જુદા જુદા માણસોને જુદી જુદી રીતે કહી શકાય. કેટલાકોને તેમની ચામડીમાંથી વાસ મારતો પસીનો નીકળે છે તેઓએ ગરમ પાણીથી દહાડામાં બે વાર નાહવું જોઇએ. જોઇએ તે કરતાં ઘડી ઘડી નાહ્યાથી જેમ બીજી સારી બાબદોમાં હદ ઓળંગવાથી નુકસાન થાય છે તેમ નુકસાન થાય છે. જીવને સારૂં નહીં હોય ત્યારે ઘડી ઘડી નાહવું નહી. જેઓ પુવડ હોય છે તેઓને તો શરિર વારંવાર પાણીથી સાફ રાખવુંજ જોઇએ. ઠંડીના દિવસોમાં આંતરે આંતરે નાહવું અને ગરમીના દિવસોમાં દરરોજ એકવાર નાહવું બસ છે. ગરમ મુલકોમાં દરરોજ નાહવું જોઇએ.

નાહવું ગરમ પાણીએ, જુવો, **ગરમ પાણીએ નાહવું.**

નાહવું ઠંડા પાણીથી (*Cold Bath*)—તનદરોસ્તી વધારવા માટે ઠંડા પાણીથી નાહવું એ ઘણુંજ સારૂં છે, પણ જેઓને ઠંડું પાણી માફક નહીં આવે, તેઓએ ઠંડા પાણીથી નાહવું તેમાં જીવનો જોખમ સમાયલો છે. વળી કવખતે ઠંડા પાણીથી નાહવું નહીં, તેમજ જોઇએ તે કરતાં વારંવાર નાહવું નહીં. ઘણા ઠંડા પાણીનો ઝટકો ખમી શકે તેવા મજબુત બાંધાનાં માણસોએજ ઠંડા પાણીથી નાહવું. ઠંડા પાણીથી નાહવાથી ચામડી ઉપર રતાસ આવે તો તે સારી નીશાની સમજવી, પણ ઠંડા પાણીથી નાહવા પછી ચામડી ફીકકી અથવા બલું રંગની

દેખાય અને તાઢ વાગતી હોય તેમ લાગે તો એમ સમજવું કે ઠંડું પાણી માફક આવતું નથી. એક વાત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ, અને તે એ કે કસરત કરી રહયા પછી અંગ ગરમ હોય તે વેળા તુરત ઘણા ઠંડા પાણીમાં ડુબકી મારવી નહી, તેમજ પસીનાથી અંગ ઘણું ભીજાયલું હોય તે વારે પણ ઠંડા પાણીથી નાહવું નહી.

નાહવું ઠંડા પાણીથી–તેથી થતું નુકસાન (*Dangerous Result Of Cold Bath*)—નિચલા દાખલામાં ઠંડા પાણીથી બિલકુલ નાહવું નહીઃ—

(૧) આંગમાં તાવ હોય ત્યારે.
(૨) કોઇબી રસ્તે લોહી પડતું હોય ત્યારે.
(૩) શરિરના કોઇ અવયવ ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં હોય ત્યારે.
(૪) ઠાંસો થયો હોય અથવા છાતી બગડી હોય ત્યારે.
(૫) નજલો સંધીવા થયો હોય ત્યારે.
(૬) ચામડીનાં દુઃખ દરદો વેળા.
(૭) હમેલ હોય ત્યારે.
(૮) લકવો થયો હોય ત્યારે.

(૯) બદહજમ્યત વેળા તેમજ માથું દુખતું હોય ત્યારે. તેમજ ભુખ કમી થઇ હોય ત્યારે, અને સુસ્તી લાગતી હોય ત્યારે. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીથી નાહવું નહી.

નાહવું–દરરોજ (*Daily Bath*)–જેને નાહવાની દરરોજ સગવડ થઇ શક્તી હોય તેને દરરોજ નાહવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. દરરોજ નાહવાથી ઉંઘ સારી આવે છે. ગરમીના દિવસોમાં રાતે સુવાના વખતે આખાં શરિર ઉપર વાદળાં વતી ઠંડા પાણીએ અંગ ઘસ્યું હોય તો તેથી જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ બીજા કશાંથી આવતી નથી. શીઆળામાં કુકાં પાણીથી નાહવાથી ફાયદો થાય છે. જો

એટલું નહી બનતું હોય તો સુતી વખતે ઠંડા પાણીથી હાથ પગ ધોઇને મોં ઉપર પાણીના છબકા મારવાથી પણ થોડો કરાર થશે.

" **નાહવું હમેલ વખતે** (*Bathing During Pregnancy*) હમેલવાલી ઓરતે એવી કોઇબી રીતે નાહવું નહી જેથી શરિરને ઝટકો લાગે. મુખ્ય કરીને પુરા દાહડા હોય તે વેળા ઠંડા પાણીએ નાહવું નહી તેમજ ઝારીની નિચે બેસીને નાહવું નહી. ઘણાં ગરમ પાણીથી પણ નાહવું નહી. ફક્ત ફુકકાં પાણીએ નાહવું. અલબતાં અંગ સાફ રાખવાની એ વખતે ઘણી અગત્યતા છે. નાહીને અંગ ઘસડી ઘસડીને લુછવું. જરા પણ ભીનાસ રહેવા દેવો નહીં.

નાળિયેર (*Cocoanut*)—એ હિંદુસ્તાન, સીલોન અને સીલોનની પૂર્વે આવેલા ટાપુમાં ઉગે છે. અંદરનો માવો જેને કોપરૂં કહીએ છીએ તે ખાવાને માટે ઘણો સારો ખોરાક છે. કોપરાનું દુધ તરેહવાર પકવાનમાં ભેળાય છે. કેટલાક ગામમાં નાળિયેર ઉપર ગુજરાન કરવામાં આવેછે. નાળિયેરનું પાણી ઠંડક આપીને તાજગી બક્ષે છે. કોપરામાં તેલ રહેછે અને કોપરામાંથી તેલ કાહડેછે તેને કોપરેલ કહે છે. સો રતલ કોપરાંમાંથી પાંતરીસ રતલ તેલ નીકળે છે.

નિયમીતપણું બુઢાંઓ માટે (*Regularity For The Aged*)—જુવાનીઆઓ દરેક બાબદમાં નિયમીતપણું જાળવે તે એક સદ્ગુણ છે, પણ બુઢાંઓને તો નિયમીતપણું જાળવવાની બહુ જરૂર છે. તેઓએ ખાવાનો વખત એકજ રાખવો. સુવાના વખતમાં બુઢાંઓએ ફેરફાર કરવોજ નહી. તેઓએ રાતે જલદી સુઇ જવાની ટેવ રાખવી. બુઢાંઓએ ગીચ હવામાં રહેવું નહી. વળી નિયમ રાખવો કે ખાધા પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક રહીનેજ સુવું. વળી રાતે ભારી ખોરાક ખાવો નહી.

નીમક (*Salt*)—સાધારણ નીમક પાચનશકતીને માટે ઘણી જરૂરની વસ્તુ છે. એથી ગળું અને હોજરી સુધરે છે. દરરોજ નીમકના

વપરાસથી તનદરેાસ્તી સારી રહે છે. નાના બચ્ચાંઓને નીમક ઘણો ફાયદો કરે છે. દરેક સુધરેલા તેમજ જંગલી દેશમાં લોકો નીમક વાપરે છે. એમ કહીએ કે આખી દુન્યાની મનુષ્ય જાત માત્ર નીમક વાપરે છે તો તે ખોટું નથી. જે દેશમાં નીમક ઝાઝું મળતું નથી ત્યાં નીમક મેળવવાને લોકો ભારે ફાંફાં મારે છે. નીમક નહીં વાપરવાથી તનદરેા-સ્તીને નુકસાન થાય છે. અઢારમી સદીમાં ફ્રાન્સમાં નીમક એક હાથ કરવામાં આવ્યું હતું અને તેથી તેના ભાવ ઘણા આકરા થઇ પડયા હતા તે વખ્તે લોકોને નીમક મેળવવાની ઘણી હાડમારી પડી હતી. એકવાર હૅાલન્ડ દેશની સરકારે બંધવાઓને નીમક નહી આપવાનો ઠરાવ કર્યો હતો અને તે વગર બંધવાઓ ઘણા પીડાયા, એટલુંજ નહી, પણ તેઓ સઘળાઓની દેહ લથડી પડી હતી, તે એટલા સુધી કે તે બીચા-રાઓનાં શરીરને કીડાઓએ કોતરી ખાધાં હોય તેવાં થયાં હતાં. ભાજીપાલા અને તરકારીના ખોરાક સાથે નીમક અવશ્ય જોઇએ. મીઠું દરીયાના કિનારા ઉપર પુષ્કળ પાકે છે. દરીયાનાં પાણીમાં સેંકડે ત્રણ ટકા નીમક રહે છે.

નીમકની માંસ ઉપર અસર (*Action Of Salt On Meat*) —નીમક માંસની ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે. ગોસ્ત ઉપર નીમક નાખવાથી ગોસ્તમાંથી પાણી છુટે છે, અને તે પાણીમાં નીમક પીગળી ને ગોસ્તમાં પચે છે. નીમકમાં આથેલાં ગોસ્ત ઉપર હવાની અસર થવા પામતી નથી અને તેથી ગોસ્ત કોહતું અથવા બગડતું અટકે છે. કાચું ગોસ્ત થોડો વખત સાચવી રાખવું હોય તો નીમકમાં રાખવાથી બગડતું નથી, પણ એવી રીતે રાખેલું ગોસ્ત તાજા ગોસ્ત કરતાં કસમાં ઉતરતું રહે છે. તાજું ગોસ્ત રાંધતી વખતે થોડુંકજ નીમક વાપરવું સારૂં છે.

નીમકમાં રાખેલું ગોસ્ત—જુવો–ગોસ્ત **નીમકમાં રાખેલું**.

નીમકમાં સાચવેલી માછલી (*Salted Fish*)—નીમકમાં આંથીને માછલી લાંબો વખત રાખી શકાય છે. માછલી સુકવીને રાખે

છે તે વખતે પણ નીમકનો છુટથી ઉપયોગ કીધો હોય તોજ સારી રહે છે. નીમકમાં સાચવેલી માછલી, જેને આપણે સાધારણ રીતે સુકી માછલી કહીએ છીએ, તે તાજી માછલી જેટલો ગુણ ધરાવતી નથી, અને તેથી એવી સુકી માછલી જેમ બને તેમ થોડી ખાવી. સુકી માછલી સાથે પટેટા સીવાય બીજી કોઇ પણ તરકારી ખાવાની ભલામણ થતી નથી. એ બાબદનો એક અભ્યાસી કહે છે કે સીક માણસોએ માછલી ખાઇને ફ્રુટ ખાવી નહી. અખતરા ઉપરથી એક જણે પૂરવાર કર્યું છે કે માછલીના ખોરાક પછી સપરચંદ ખાવાથી બદહજમી થાય છે. માછલી સાથે દુધ પણ લેવું નહીં, કારણકે એ બે ચીજ સાથે ખાવાથી પેટ છુટી જાય છે.

પગ (*The Foot*)—પગમાં બધાં મળીને છવીસ હાડકાં હોયછે.

પગપર સોજો આવવો (*Swollen Feet*)—કેટલાકોને પગ ઉપર સોજો આવવાની ટેવ હોય છે. એ દરદ ખરાબ ખોરાક લીધાથી થાય છે. ઘણું ખાટું તીખું ખાવાથી તેમજ ઘણો જલ્લદ દારૂ પીધાથી તેમજ ઘણી ગરમી કીધાથી લોહી બગડે છે અને તેથી પગ ઉપર સોજો આવે છે. તે માટે સાદો અને સુતરો ખોરાક લેવામાં આવે તો પગ ઉપર સોજો આવે નહી. એવા રોગવાળાંએ પેટનો કોઠો સાફ રાખવો.

પગ–ભીનાસમાં (*Wet Feet*)—ઘણો વખત સુધી અને વારેઘડીએ ભીનાસમાં ઉઘાડે પગે રહેવાથી જે નુકશાન થાય છે તે બહુજ ગંભીર પ્રકારનું છે. ભીનાસમાં ચાલુ રહેવાથી પગ તરફ લોહીનું ફરવું ઘણું ઓછું થાય છે અને ચાલુ ભીનાસમાં રહેવાથી કેટલીકવાર પગ તરફ લોહીનો ફેલાવો તદન બંધ થઇ જાય છે અને તે વારેજ ગંભીર નુકસાન થાય છે. ચાલુ ભીનાસમાં કામ કરનારાઓને એવું કામ માફક આવી ગયલું હોય છે, પણ જેઓ નાજુક તબીઅત ધરાવતાં હોય અને નબળાં હોય તેમને, તેમજ તેમનાં બચ્ચાં છોકરાંઓને ભીનાસમાં ફરવા દેવાં નહી.

પટા ખેલવા (*Fencing*)—પટા ખેલવાની કસરત ઘણીજ ઉમદા છે, અને એની ભલામણ કરવાને સહુજ પણ આંચકો લાગતી નથી. એથી છાતીને ઘણીજ મન માનતી કસરત મળે છે અને જેઓની છાતી નબળી હોય અથવા જેમને ખહી થવાનો સંભવ હોય તેમને પટા ખેલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. શરિરના બીજા ભાગો પણ એ રમતથી ખિલે છે અને એ રમત તનદરોસ્તી વધારનારી અને આયુષ લાંબા કરવા માટે પુરતી છે.

પટેટા (*Potatoes*)—અમેરિકા દેશની શોધથી બીજા ફાયદામાં એક ફાયદો એ થયો છે કે આપણને પટેટા મળ્યા છે. પટેટા ખોરાક તરીકે ઘણા સારા છે. દરેક જણને પટેટા ખાવા ગમે છે. પટેટાનો પાક મોટો થાય છે અને સેહલાઇથી ઉગે છે. એક એકર જમીન ઉપર કોઇ બીજી ખાવાની ચીજ ઉગાડો અને તેટલીજ બીજી જમીન ઉપર પટેટા ઉગાડો એ બે પાકમાંથી પટેટાના પાકમાંથી વધારે માણસનું ગુજરાન થઇ શકશે એમ એક વિદ્વાને બતાવી આપ્યું છે. પટેટા સસતા અને જેટલા જોઇએ એટલા મળી આવે છે તેથી એ ગરીબ લોકો પણ લઇ શકે છે. ઘણીક ખાવાની ચીજો તરફ માણસ જાતને અભાવ રહે છે, અને ઘણી ચીજોનો સ્વાદ કોઇ કોઇને સારો લાગતો નથી, પણ પટેટાને માટે કોઇના મોંથી સાંભળવામાં આવ્યું નથી કે એ બેસ્વાદ છે અથવા ખાવા ગમતા નથી. પટેટા બીજી ચીજ સાથે ખાવાથી ઘણો ફાયદો છે. પટેટામાં કાંજીનો ભાગ વધારે હોવાથી, તેમાંથી ખાંડ બનાવે છે, ખમીર બનાવે છે, દારૂ બનાવે છે, ઇત્યાદી. પટેટાની જાત ઘણી થાય છે. એકલા પટેટા ખાઇને જીવવા માગતા હોવો તો શરિર સારૂં રહેશે નહી, પણ પટેટા સાથે બીજો ખોરાક પણ લેવો જોઇએ. પટેટાથી એક મોટી સગવડ મળે છે; તે એ કે પટેટા લાંબો વખત રહી શકે છે. આરારૂટ, કોર્નફલોર, વગેરેમા પટેટાની ભેળ કરવામાં આવે છે. યાદ રાખવું કે પટેટાના કટકા ચાવીને ખાવા સારા છે. પટેટાને છુંદીને ખાવા સારા

નથી, કારણ કે તે સહેલાઇથી પાચન થતા નથી, પટેટામાં ચોખાના જેટલી શકતી છે. આયરલંડ દેશમાં પટેટા ઉપર મોટું ગુજરાન ચાલે છે. પટેટાના શોખીનનાં પેટ મોટાં હોય છે. કહે છે કે સીદ્દી જે કેળાં ઉપર ગુજરાન કરે છે, હિંદુ જે ચોખા ઉપર ગુજરાન કરે છે, અને આયરલંડ દેશનો રહેવાસી જે પટેટા ઉપર ગુજરાન કરે છે, તેઓના પેટ ઘણાખરાં મોટાં હોય છે, કારણ કે ચોખા અને પટેટામાં 'ગ્લુટન' (*gluten*)નો તત્વ ઝાઝો હોય છે.

પડઘો (*Echo*)—આપણે જે સાદ કહાડયે ને બોલીએ તે હવામાં મુસાફરી કરી શકે છે, અને તેથીજ સાના ધણીને સંભળાય છે. એક ખાલી ઓરડામાં બોલીશું તો અવાજ ભીંતને અથડીને પાછો આપણી તરફ આવશે અને આપણે જે બોલીએ તે પાછું આપણને સંભળાશે. એને આપણે પડઘો કહીએ છીએ. માથેરાનમાં એક ટેકડી છે, જ્યાં જઇને આપણે જે બોલીએ તે સેહેજ વખતમાં પાછું આપણને સંભળાય છે, તેથી તે ટેકડીનું નામ *Echo-Point*-છે. આપણા સાદને આગળ વધવાની જગા નહી મળે તો તે સામેની ભીંતને અથવા ટેકડીને અથડીને આપણી તરફ પાછો ફરે છે તેથી તે આપણને પાછો સમજાય છે અને તે પાછો ફરેલા સાદને આપણે પડઘો કહીએ છીએ.

પનીર (*Cheese*)—રાંધેલાં ગોસ્તમાં જેટલી શકતી છે તેનાં કરતાં વેલાતી પનીરમાં બેવડી શકતી છે, પણ જેની હોજરી પાચન કરી શકે તેણેજ એ ખાવું (જુઓ **પાચન થતા ખોરાકો.**)

પનીર ગામઠી (*Indian Cheese*)—હિંદુસ્તાનમાં દુધમાંથી પનીર બનાવવામાં આવે છે, અને મૂખ્ય કરીને સુરત શેહેરમાં સુરતી પનીર બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં હલકાં છે, તેમજ પુષ્ટીકારક છે.

પનીર વેલાતી (*English Cheese*)—વેલાતી પનીર ત્રણ જાતના બને છે; તદન દુધના, મલાઇ કાહડેલાં દુધના, અને તદન મલાઇના.

સો ભાગ પનીરમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

પાણી	૩૪.૩	ભાગ.
કૅઝીન	૨૯.૨	,,
દુધની ચરબી	૨૯.૬	,,
દુધનો મીઠાસ	૨.૦	,,
ફોસફેટ	૩.૧	,,
ખારાસ	૧.૮	,,

એ પનીરથી માંસ વધે છે તેમજ શરિરની ગરમી પણ વધે છે. એ ગરમ છે. સારાં પનીરનો રંગ પીલાસપર અથવા ઘાસના રંગનો હોય છે, રતાસપર જે પનીર આવે છે તેમાં ચોક્કસ જાતનો રંગ ભેળેલો સમજવો. એ પનીર મૂખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનના લોકોના કોઠામાં ભારી પડેછે, પણ જેને માફક આવતું હોય તેને એ પનીર પુષ્ટીકારક ખોરાક સમાનછે.

પ્યાર (*Love*)—પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સોછે, અને એ સઘળા જુસ્સાઓમાં સર્વથી મજબુત જુસ્સો છે. એ જુસ્સો અક્કલના કાબુમાં રહી શકતો નથી, તે કેટલાકને પસંદ છે, કારણ કે તેઓ કહે છે કે જો પ્યારનો જુસ્સો અક્કલના સમજાવ્યા પ્રમાણે રહેતો હોત તો દુન્યાની વસ્તીવારી બહુ કમી થાત એ જુસ્સો મગજ ઉપર અસર કરેછે, અને એકવાર મગજમાં એ જુસ્સો દાખલ થયો પછી તે મગજ માંથી કાહડી શકાતો નથી. તેટલામાટે નાનાં છોકરાંઓ એ જુસ્સાને ઘણી નાની વયે વશ થાય તો તેમાં તેમની ખરાબી થાય છે. તે છતાં પુખ્ત વયે પ્યારને પોતાની વળણ લેવા દેવામાં નુકસાન નથી, ઔર તેમાં ફાયદો છે.

પ્યારની અસર (*Influence of Love on Body*)–પ્યારમાં પડેલાં માણસ ઉપર નિચલી અસરો થાય છે; ઉંઘમાં ખલલ થાય છે; ફિકર ચિંત્તા વધે છે; અદેખાઇ લાગે છે; ભૂખનો નાશ થાય છે; ગાલમાં અને આંખમાં ખાડા પડે છે; છાતી ભરાઇ આવે છે અને 'હાય હાય'

થાય છે; એકલું બેસવા અથવા એકલું રઝળવા ગમે છે; જીગરમાં કોઇ તીર મારતું હોય તેમ થાય છે; શરિર ગળાતું જાય છે; મગજ ભમતું રહેછે; પ્યાર વિષે કોઇ આગલ હોઠ ઉંઘડતા નથી અને મોંઢું બંધ રહે છે.

પરણેલાંઓની ઉમર (*Longevity of the Married*)—સુધરેલા મુલકોમાં ગણત્રી ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે પરણેલાંઓ વધારે લાંબી ઉમર સુધી જીવી શકે છે. પરણેલાંઓની સરાસરી ઉમર ૬૬ વરસ દેખાડવામાં આવે છે જ્યારે નહી પરણેલાંઓ સરાસરી ૬૨ વરસની ઉમર કાહડે છે.

પરસેવો (*Perspiration*)—ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી જે પાણી નિકળે છે તે પરસેવો. શરિર ઉપર એક વસ્ત્ર ઘણા દહાડા પેહેરી રાખ્યું હોય તો તે સઘળો પસીનો ચુસે છે ને મેલું થાય છે, અને ત્યાર પછી બીજો પસીનો નિકળે તેથી પેલાં મેલાં વસ્ત્ર ઉપરનો પસીનો છિંદ્રમાં જાય છે ને કેટલીક વાર તે મેલથી ચામડીનાં છિંદ્રો પુરાઇ જાય છે. વળી એ મેલ છિંદ્રમાંથી શરિરમાં પેવસ થઇને લોહીને બગાડે છે. એથી જેઓને ઘણો પરસેવો પડતો હોય તેઓએ કપડાં થોડે થોડે દિવસે, બને તો દરરોજ બદલવાં. રાતે સુવાનાં કપડાં જુદાં રાખવાં, આખી રાતનાં પસીનાનાં કપડાં દિવસે આફિસમાં પેહરી જવાં નહી. ગરમીના દિવસોમાં દાહાડો ને રાત મળીને જુદાં જુદાં માણસોને ત્રણથી પાંચ શેર પાણી નિકળતું હશે, પણ તે તુરત ઉડી જાય છે ને સુકાઇ જાય છે તેથી દેખાતું નથી.

કેટલાકોને ખબર નહી હશે કે ચામડીનાં છિંદ્રોમાંથી પરસેવો આખો વખત નીકળ્યા કરે છે. જ્યારે ઘણી ગરમી પડે ને અંગ તપી આવે ત્યારેજ પરસેવો પાણીનું રૂપ લે છે. ઠંડીના દિવસોમાં પણ ચામડીમાંથી પરસેવો નિકળે છે પણ તે વરાળ રૂપી હોય છે; અને તેથી તે આપણે જોઇ શકતાં નથી. જેમ ગુરડામાંથી પીસાબ દરરોજ ચોક્કસ જથ્થામાં બાહેર પડવીજ જોઇએ તેમ ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ

ચોક્કસ જથ્થામાં બાહેર જવોજ જોઇએ. જેઓએ એ બાબતના અખતરા કીધા છે, તેઓ કહે છે કે ગુરડામાંથી જેટલું પાણી બાહેર જાય છે લગભગ તેટલુંજ પાણી ચામડીમાંથી દરરોજ વરાળ રૂપે અથવા પાણી રૂપે બાહેર નિકળે છે.

પવનનો ફુંકારો (*Blast of Wind*)--પવનના ફુંકારાથી ઘણાં માણસોને નુકસાન થાય છે. ઘણાકોની ગરદન પર પવનનો સપાટો લાગે છે તેથી તેઓ થોડી મીનીટમાં છીંકવા માંડે છે. બચ્ચાંઓ અને ઉમરે પુગેલાં નબળાં માણસો બારણાં અને બારીની ફાટમાંથી પવનની ફુંકથી નુકસાન પામે છે. પવનના ફુંકારાથી એટલું બધું ચોકીને ચાલવું જોઇએ કે એક દાનાવે નિચલી નસીહત કીધી છે, તે તેના શબ્દોમાં જાણવાથી માલુમ પડશેઃ—

"જયારે તમારા દીલને પવનના સપાટા લાગે કે તમારૂં વસીયતનામું કરવું, અને તમારા જીવને સંભાળવાની કોશેશ કરવી."

વળી ભીંતની લગોલગ સુવું કે બેસવું નહીં, કારણ કે એક ઉસ્તાદે પુરવાર કર્યું છે કે ઇંટની બાંધેલી દરેક એક ચોરસ વાર ભીંતમાંથી દરેક કલાકમાં ૪૩ ગેલન હવા બાહેર નિકળે છે.

પસીનો (*Perspiration*)--શરિરની માંહે ગરમી વધે છે તે ગરમી પસીના મારફતે બાહેર નિકળીને શરિરની ગરમી સમતોલ રાખે છે. જેમ ઘણી ગરમી પડે છે, તેમ ચામડી શરિરની માંહેની ગરમી સમતોલ રાખવાની કોશેશ કરે છે અને તેના પરિણામમાં વધારે પસીનો છુટે છે. કસરત્ કરવાથી અને 'ટરકીશ બાથ' લેતી વખતે પણ પસીનો પડે છે. તેનું કારણ એજ છે. તે વખતે શરિરની માંહે ગરમી વધારે થવાથી ચામડી તે ગરમીને ઓછી કરવા પોતાનાં છિંદ્રમાંથી પસીનો છોડે છે. ચામડી પસીનાથી ભીનાયલી હોય તે વેળા પવનના ઝપાટા અંગ ઉપર લેવા અથવા ઉંઘાડા દિલે સુવું, અથવા ઝીણાં કપડાં પહેરીને ફરવું, તેથી શરિર સરદી પકડે છે, સળેખમ થાય છે અને સરદીની તાવ

આવે છે. પસીનામાં ૧૦૦૦ ભાગે ૯૯૫ ભાગ પાણી હોય છે બાકીનો ભાગ ઘણોખરો ખારનો હોય છે. જે પસીનામાં ખારનો વધારે ભાગ હોય છે તેને ખારો પસીનો કહે છે. (જુવો **પસીનો**)

પહરેજી-ખાવા પીવામાં (*Diet for Sick Persons*)—દુઃખની વેળા ખાવાની પહરેજી ઉપર ધયાન આપવું ફોકટનું કહેવાશે નહી. હોમીઓપેથીક દવાના ડાકટરો કહે છે કે હોમીઓપેથીક દવા સાથે ખાવા પીવાની પહરેજીની ઘણી જરૂર છે કારણ કે નહીતો દવાનો ગુણ થતો નથી. દરેક મરદ ઓરત અને બચ્ચાંઓ જો તનદરોસ્ત રહેવા ચાહતાં હોય, તો ખાવા પીવામાં મધ્યમસરની પહરેજી રાખવી જોઇએ.

ખુદરતનો એક કાયદો છે કે જો શરિરનાં કોઇપણ ચોક્કસ ભાગ પાસે અતીઘણું કામ કરાવવા પાછળ ધ્યાન અપાય, તો તે ચોક્કસ ભાગ પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડે છે. હોજરી અને મન એ બેને ઘાડો સંબંધ છે. હોજરી એક શરમાલ બચ્ચાં માફક છે. જેમ તમે તેનો ઘણો વિચાર કરો તેમ તે જાણે શરમાઇ જઇને પોતાનું કામ ચુકે છે. ઘણા માણસો ઘણી સંભાળ રાખ્યાથી પોતાની હોજરી ઉલટી બગાડે છે. વળી એવા દાખલા પણ મળે છે કે જેઓ જાણી જોઇને પોતાની તબીઅત બગાડવા ઇચ્છતા હોય તેઓની તબીઅતમાં તેઓની બેદરકારીથી સુધારો થયો છે, પણ તે ઉપરથી કાંઇ એવું છેવટ આવતું નથી કે ખાવા પીવામાં બેદરકારી બતાવવાથી તનદરોસ્તી સુધરે છે. તનદરોસ્તી સાચવવાના કેટલાક કાનુનો છે તે પ્રમાણે ખોરાક લેવાથી તનદરોસ્તી સારી રહે છે, માટે, તે કાનુનોને તાબે રહેવું જોઇએ. મુખ્ય કાનુન આદતનો છે. એક માણસને જે ચીજ ખાવાની ટેવ હોય તો તે તેને ખાવા દેવું અને તેને સવાલો પુછીને તે ચીજ ખાતો અટકાવવો નહીં. ફલાણું ખાવાથી બદહજમી થાય છે અને ફલાણું ખાવું સારૂં નથી એવી એવી વાતો કરીને જે ચીજ એક જન ખાતો હોય તેને અટકાવવાથી ઉલટી સામા ધણીની તબીઅત બગાડવા બરાબર છે. કોઇના મન ઉપર કોઇ ચીજ

વીષે શક ઉત્તપન્ન કરવો નહીં, કારણ કે ફલાણું ખાઇશ તો મને પાચન થશે નહી એવો વિચાર લાવવાથી બદહજમી થવા વીના રહેતી નથી, કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ મન સાથે હોજરીને સંબંધ છે, અને મનની ફીકરથી હોજરી બગડે છે. જે માણસ બેફીકરાઇથી કોઇ ચીજ ખાતો આવ્યો હોય ને તે ખાય તો તે માણસ તનદરોસ્ત રહે છે.

પાંઉ (*Bread*)—સુધરેલા લોકોમાં ખાણા ઉપર પાંઉ પેહેલી જરૂરની વસ્તુ હોય છે. એ શરિરને પુષ્ટીકારક છે. પાંઉ અસલવારેથી બનાવવામાં આવે છે. ઇજીપ્ત, આસીરીઆ અને ગ્રીસ દેશના લોકો અસલ પાંઉ બનાવતા હતા, પણ તેમાં ખમીર નાખતા હતા નહીં. તે વેળા દરેક ઘરમાં પાંઉ બનાવવામાં આવતાં હતાં, કારણકે પદરખાના જેવું તે વેળા કાંઇ હતું નહીં. 'એથેન્સ' શેહેરના એક અમીરના નોકરે એક મટોડીનાં વાસણમાં ગુંદેલો આટો રાખી મેહલ્યો હતો અને તે વિષે તે ભૂલી ગયો હતો. કેટલા દિવસ પછી તે વાસણ તેની નજરે પડયું ત્યારે તેણે તપાસી જોયું તો આટો ખાટો વાસ મારતો હતો. પેહેલાં તેણે વિચાર કર્યો કે આટો ફેંકી દેઉં, પણ તેટલામાં તેના ધણીને દુરથી આવતાં જોઇને તેણે તે ખાટા આટાને તુરત તાજા આટા સાથે ભેળી નાખ્યો. આ પ્રમાણે ભેળેલાં આટામાંથી તેણે જે પાંઉ બનાવ્યાં તે ઉપસીને મોટા થયાં અને વળી સ્વાદમાં ઘણા સરસ લાગ્યાં. આ ઉપરથી તેના ધણીએ તેને બોલાવીને પૂછ્યું ત્યારે તેને ખરી વાત કહી દીધી. આ વાત આખા 'એથેન્સ' શેહેરમાં પ્રસરી, અને ત્યારથી પાંઉમાં ખાટું ખમીર ભેળવામાં આવ્યું, અને તે વખતથી જાહેરમાં પાંઉ બનાવનારા નિકળ્યા. એને લીધે અસલના વખતમાં 'એથેન્સ' શેહેરનાં પાંઉ ઘણા વખણાતાં હતાં.

ઘઉં ઘણી જાતના આવે છે અને તેથી પાંઉ પણ જુદા જુદા પ્રકારનાં થાય છે. કોઇ ઘઉં નરમ રહે છે અને કોઇ સખ્ત રહે છે. સખ્ત ઘઉંમાંથી બનાવેલાં પાંઉ ઘણાં ઉજળાં રહેતાં નથી, તે છતાં તેનામાં પુષ્ટી આપવાનો ગુણ વધારે રહે છે.

પાંઉ ખાવું (*Eating Bread*)—પાંઉ ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે જો કે અગત્યની ગણી છે, તે છતાં ફક્ત પાંઉ ખાઇને રહેવું, અથવા પુષ્કળ પાંઉ ખાવાનો શોખ રાખવો, સલ્લાહકારક નથી. અતિશ્ય પાંઉ પાચન થઈ શકતું નથી. પાંઉ પાચન કરવા માટે મજબુત હોજરી જોઇએ. મુખ્ય કરીને તાજું પાંઉ સહેલાઇથી પાચન થતું નથી. એવા દાખલા બનેલા નોધાયલા છે, જેમાં અતિશ્ય પાંઉ જરતું નથી. તે હોજરીમાં જઇને ખટાશ પકડે છે અને પેટ પવનથી ભરાયલું રહે છે અને હોજરીના કામમાં ખલલ કરે છે. પાંઉ ખાવુંજ નહી એમ કહેવામાં નથી આવતું, પણ મધ્યમસર અને માફકસરજ ખાવું એમ કહેવું જરૂરતું છે. વળી એક દાહડાનું વાસી પાંઉ ખાવામાં સારૂં છે.

પાંઉ તાજા (*Fresh Bread*)—તાજાં પાંઉ વાસ્તે ડાકટરો કહે છે કે તુરતનાં ભઠ્ઠીમાંથી કાહડેલાં પાંઉ ખાવાં સારાં નથી. અનુભવીઓના કહેવા પ્રમાણે એક બે દાહડાનું જુનું પાંઉ ખાવું સારૂં છે, અને જો સુકા અને ઠંડી જગામાં રાખવામાં આવ્યું હોય તો પાંઉ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ખાઇ શકાય છે.

પાંઉ–નાનાં (*Small Bread*)—કોઇ કહેશે કે નાનાં પાઉં સારાં અને મોટાં એટલાં સારાં નહી, તો પહેલી નજરે આપણને એ ખરૂં લાગશે નહી અને એ સાંભળી આપણે અજાયબી બતાવીશું, પણ એ વાત વિદ્યાની નજરે જોતાં ખરી છે. જેમ પાંઉ નાનાં નાનાં બનાવવામાં આવે તેમ તેમાં વધારે કસ રહે છે. એનાં કારણ ઘણાં છે અને સાધારણ માણસ સમજી શકે તેવાં નથી. વળી નાનાં પાંઉને મોટી ભઠ્ઠીની જરૂર નથી અને નાનાં પાંઉ સ્વાદમાં વધારે સારાં રહે છે.

પાંઉ બનાવવાનો હુન્નર (*Bread Making*)—ઘઉંના આટાના પાઉં બનાવવાની બાબદમાં–આટામાં ૫૦ થી ૬૦ ટકા પાણી નાખવામાં આવે છે, અને સાથે ખમીર ચઢાવવા માટે કોઇ પદાર્થ નાખવામાં આવે છે. દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમાં પાંઉનાં ખમીર માટે

જુદી જુદી વસ્તુ વાપરવામાં આવે છે. કોઇ તાડી વાપરે છે. ત્યાર પછી આટાને ગુંદવામાં આવે છે. આટો ફુલવા માંડે કે તેના પાંઉં બને એટલા ગોળા કાહડે છે, અને તે પણ થોડીવાર રહેવા દેવામાં આવે છે. જ્યારે બરાબર આટો ખીલી રહે ત્યાર પછી તેને ભઠ્ઠીમાં મુકે છે અને ભઠ્ઠીમાં આટાનો પાણીનો ભાગ ઉડી જાય છે તેથી ત્યાં આટો વધારે ખીલે છે.

પાંઉં બ્રાઉન (*Brown Bread*)—બ્રાઉન પાંઉં ખાધાથી શરિરમાં માંસ વધે છે. મજાના સફેદ દુધ જેવાં પાંઉં ખાધાથી તેમ થતું નથી. કારણ કે ઘઉંની બાહેરની પોપડીમાં શક્તિનો કસ વધારે છે અને ઘઉં દળાયા પછી આટાને હુંફણીને છુટો પાડયા વિના પાંઉં બનાવ્યાથી તે 'બ્રાઉન' રંગનાં થાય છે. જ્યારે ફક્ત મેદાનાં પાંઉં સફેદ દેખાય છે. વળી છુટો મેદો મોંઘો રહે છે, જયારે ઘઉંનો આટો સસ્તો હોવાથી બ્રાઉન પાંઉં સસ્તાં પડે છે અને વજનમાં પણ બ્રાઉન પાંઉં વધારે ઉતરે છે. જો બ્રાઉન પાંઉં બનાવતી વખતે ગુંદેલા આટામાં થોડું દુધ ભેળવામાં આવે તો તેના બનેલાં પાંઉં વધારે ગુણકારક કહેવાય. આવી રીતે દુધ ભેળેલાં પાંઉં વધારે વાર તાજાં રહે છે. પટેટાનો ભુકો ભેળવાથી પણ પાંઉં લાંબો વખત રહે છે. ડાકટરો સાજા તાજા માણસને બ્રાઉન પાંઉં ખાવાની ભલામણ ઓછી કરે છે, પણ આજારી માણસને અને જેમના શરિરમાં કાંઇ બિગાડો થયો હોય તેમને બ્રાઉન પાંઉં ખાવાની મજબુત ભલામણ કરે છે.

• **પાંઉંમાં ભેળ** (*Adulterations of Bread*)—પાંઉમાં ભેલસેલ બે મતલબથી કરવામાં આવે છે. એક તો હલકો બગડી ગયલો આટો ચલાવવા માટે અને બીજું તો જોઇએ તે કરતાં પાણી વધારે ખપે તે માટે. બગડી ગયલા ઘઉંના આટામાં વધારે સફેદી લાવવા માટે પાંઉવાલાઓ ફટકી અથવા મોરથુથુ વાપરે છે અને પાણી વધારે ખમે તે માટે ઉકાળેલા ચોખા અથવા પટેટા વાપરે છે. ફટકી અને

મોરથુથુ જેવી જીણસ પાંઉં જેવી દરરોજની ખાવાની વસ્તુમાં નાખવી એ ઘણું નુકસાનકારક છે.

પાઘડી (*Head Dress*)–તનદરોસ્તીનો નિયમ છે કે મગજે ઠંડક રાખવી, અને પગ ગરમ રાખવા. અમે આગલ વધીને ભાર મુકીને કહીશું કે પગ ગરમ અને સુકા રાખવા. સપાટ કે બુટ ભીના પહેરવાં નહી, તેની સંભાળ રાખવી. પાઘડી ટાઇટ પહેરવી નહી. માથાં ઉપર ઘણો ભાર જોઇએ નહી, અને તેથી પાઘડી હલકી જોઇએ. ટાઇટ પાઘડીથી લોહીનો ફેરાવો બરાબર થતો નથી. ટાઇટ પાઘડી પહેરવાથી વળી માથામાં દુ:ખારો થવાનો સંભવ છે.

પાચન શકિત (*Digestion*)–હોજરીની પાચણ શકતીનો આધાર મેહનત ઉપર છે. બે એક સરખા અને એક જાતના કુતરાઓને એક સરખો ખોરાક આપીને, તુરત એકને એક સસલાં પાછળ દોડાવ્યો, અને બીજો તે જગા ઉપરજ ઉંઘી ગયો. એક કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાંખીને તેમની હોજરી તપાસી. જે કુતરાએ મહેનત કીધી હતી તેની હોજરીમાંથી ખોરાક લગભગ જેવો ને તેવો નિકળ્યો, પણ જે કુતરાને બેસાડી રાખ્યો હતો તેણે ખાધેલો ખોરાક લગભગ પચી ગયો હતો. એ અખતરા ઉપરથી તે અખતરો કરનાર ડાકટર સીદ્ધ કરે છે કે ભરેલા પેટે ભારી મહેનત કરવી નહી. ખોરાક હોજરીમાં પેહલાં જાય છે અને છેવટે તે ફેફસાંને મળે છે. જેવો ખોરાક પેટમાં નળી મારફતે ઉતરયો કે તેની આજુબાજુ, જેમ આપણા મગજ ઉપર પસીનો છુટે છે, તેવા પ્રકારની પ્રવાહી તે ખોરાકની આસપાસ ફુટે છે, જેને જઠરસ કહે છે, અને તેથી આપણે ખાધેલો ખોરાક ભીંજાય છે. એ પ્રમાણે હોજરીમાં જઠરસ સાથે ખોરાક મળીને પસરી જાય છે. એ પસરેલો ખોરાક જે પ્રવાહીના આકારનો બને છે તે હોજરીની જમણી બાજુએથી નીકળીને આતરડાંમાં દાખલ થાય છે. તેમાં કલેજાંમાંથી છુટેલી પ્રવાહી, જેને પીત્ત કહીએ છીએ, તેની સાથે તે

મળે છે. હોજરીમાં પસરેલો ખોરાક કલેજામાંથી નિકળતાં પીત્ત સાથે મળીને દુધ જેવા આકારનું મીશ્રણ થાય છે. એ મીશ્રણ પછી આખા શરિરમાં ફરી વળે છે. પહેલાં તે હૃદયમાં જાયછે પછી ફેફસામાં જાય છે. ફેફસામાં બાહેરની હવા જે આપણે દમમાં લઇએ છીએ, તેમાંની 'ઓકસીજન'ની અસર ઉપલાં મીશ્રણ ઉપર થાય છે, અને તેથી જે પ્રવાહી નવી ઉત્તપન્ન થાય છે, તે આપણાં શરિરને પોષે છે.

ખોરાક આપણા મોંમાં હોય ત્યાં સુધી તે પાચન કરવાનું આપણા હાથમાં છે. એકવાર મોંમાંથી પસાર થઇ ગયા પછી તે ખોરાક ઉપર આપનુ ચલણ નથી. જો ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાધો હોય તો હોજરીમાંગયા પછી તે નહી પચશે એવી ધાસ્તી રાખવી જોઇતી નથી. બરાબર ચાવવાના ફાયદા વિષે એક બાબદ અત્રે જણાવેલી ઠીક થઇ પડશે. એવું પુરવાર થયલું છે કે હોજરીમાં કાંજીવાળા પદાર્થ (*starch*) પચી શકતા નથી; પણ પટેટામાં પુષ્કળ 'સ્ટાર્ચ' યાને કાંજી હોય છે, તે છતાં તે હોજરીમાં પચે છે તેનું કારણ શું? તેનું કારણ એજ કે તે મોંમાં બરાબર ચાવવામાં આવે છે તેથી. જો એક પટેટો મોંઢા વાટે નહી પણ બીજી કોઇ તદબીરથી હોજરીમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તે હોજરીમાં મળી જવો બહુ મુશકેલ છે. મોંમાંની લબથી પટેટા માંહેલી કાંજીના ભાગમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે અને તેથીજ મોં વાટે ખાધેલો પટેટો હોજરી કબુલ રાખે છે. અભ્યાસીઓ જાણે છે કે મોંમાંની લબ ભેલાયાથી પટેટાનો કાંજીનો ભાગ ખાંડ બની જાય છે. એ પ્રમાણે મોંમાંની લબમાં એક એવો તત્વ છે કે જે ખોરાકમાં ભેલાયાથી જાહુ માફક બહુ કીમતી સેવા બજાવે છે. ઘઉંમાં પણ કાંજીનો ભાગ (*starch*) છે પણ તે મોંમાંની લબ સાથે મળતાં બદલાઇને ખાંડ બને છે.

પાચન થતા ખોરાક (*Digestibility of Foods*)—નિચે આપેલી વસ્તુઓ સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. એમાંની કેટલીક જલદીથી હોજરીમાં પાચન થાય છે ને કેટલીકને પાચન થતાં વાર લાગે

છે. નિચે આપેલી નંબર પહેલી ચીજ સૌથી જલદી પાચન થનારી સમજવી અને તેનાથી ઉતરની બીજી ત્રીજી. એ પ્રમાણે સૌથી છેલ્લી વસ્તુ પાચન થતાં સૌથી વધારે વખ્ત લાગે છે એમ સમજવું.

(૧) સફેદ બુક્કો વગેરે, (૨) બોઇલ્ડ ચીકન, (૩) હરણનું ગોસ્ત, (૪) હાફબૉઇલ્ડ ઇંડાં, (૫) રોસ્ત મરઘી, બટક, તરકી, (૬) ઘેટાંનું ગોસ્ત, અને જંગલી બટક, (૭) કાચુ માછલી, (૮) ઇંડાંનો પોરો, (૯) બૉઇલ્ડ કીધેલી માછલી, (૧૦) મટન, (૧૧) રોસ્ત બીફ, (૧૨) બૉઇલ્ડ બીફ, (૧૩) સસલું, (૧૪) બાફેલાં ઇંડાં, (૧૫) જંગલી કબુતર-સસલું, (૧૬) પાળેલું કબુતર, પાળેલું બટક, (૧૭) તળેલી માછલી, (૧૮) રોસ્ત કીધેલું ડુક્કરનું ગોસ્ત, (૧૯) કલેજી-ફેફસાં-બુક્કા, (૨૦) કોલમી, સાન, કરચલાં, (૨૧) સુકી, ખારી અને અચારની માછલી, (૨૨) જુનું વેલાતી પનીર.

પાચનશકિત અને ખોરાક. જુવો, **ખોરાક અને પાચનશકિત.**

પાણી (*Water*)—હવા પછી મનુષ્યને બીજું પાણી જોઇએ એવું પુરવાર થયું છે. વધતામાં વધતી દસ મિનિટ માણસ હવા વગર રહી શકે, પાણી વગર ત્રણથી ચાર દિવસ રહી શકે, ઉંઘ વગર સાત દિવસ રહી શકે અને ખોરાક વગર દસથી પંદર દિવસ રહી શકે છે. પાણી જીંદગીને માટે અગત્યનું છે; તનદરોસ્તીને માટે સ્વચ્છ પાણીની અગત્યતા ઘણી છે. પાણી જલદીથી બગડે છે અને તેથી આપણે જે પાણી પીએ તે સ્વચ્છ છે કે નહીં તેની પહેલાં તપાસ લેવી જરૂરની છે. એક તનદરોસ્ત માણસને દરરોજ બધું મળીને ત્રણથી પાંચ પેંટ પાણીની જરૂર છે. એમાંથી અરધું અરધ આપણે ખોરાકમાંથી મેળવ્યે છીએ અને બાકીનું ચોખ્ખું છુટું પાણી પીએ છીએ.

પાણી-દરેક માણસ દીઠ (*Quantity of Water per Individual*)—માણસને પીવા માટે પાણી જોઇએ, ધોવા માટે, નાહવા માટે, વગેરે વગેરે માટે પાણી જોઇએ તેથી દરેક માણસ દીઠ

દરરોજ કેટલું પાણી જોઇએ ? દરેક માણસની સગવડ સચવાય તે માટે દર માણસ દીઠ બારથી પંદર ગેલન પાણી જોઇએ. બીમારીમાં વધારે પાણીનો ખપ રહેછે, તેમજ કેટલાક ધંધામાં પાણીનો ખુપ વધારે હોય છે. હાલ આપણને પાણી પુરતું મળતું નથી ને પાણીના રોદરા ચાલુ છે. શાબાશ અસલી રોમનોને કે તેઓ અસલના વખતમાં પણ દર માણસ દીઠ ત્રણસો ગેલન પાણી દરરોજ પુરૂં પાડતા હતા.

પાણીના નળો (*Water Pipes*)—ઘર નવું બંધાયલું હોય ત્યાં જઇ રહેવા પછી નવા સીસાંના નળોમાંથી પાણી આવે તે રાંધવામાં અથવા પીવામાં વાપરવાની સંભાળ રાખવી. લાંબો વખત વપરાયલા નળોમાંથી પણ પીવા કે રાંધવા માટે પાણી ભરવા અગાઉ પહેલાં થોડું પાણી જવા દેવું, ને પછી પાણી ભરવું.

પાણીની ટાંકીઓ (*Cisterns*)—જેઓ ટાંકીઓમાં વરસાદનાં પાણી ભરી રાખે છે તેમને નિચલી બાબદોપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. ટાંકીઓ સીસાંની નહી જોઇએ, તેમજ અંદરનું અસ્તર પણ સીસાંનું નહી જોઇએ. વરસાદના પાણીમાં ખારનું તત્વ રહેતું નથી અને તેથી સીસાંની એ પાણી ઉપર જલદીથી અસર થાય છે, અને થોડા વખતમાં પાણી ઝેરી બને છે. ટાંકીઓ સ્લેટના પથ્થરની હોવી જોઇએ, અથવા બીજા પથ્થરની કે ઇંટની હોય તોપણ ફિકર નહીં. માંહે સીમીટનું પડ કીધું હોય અથવા લોખંડના પતરાં (*galvanized iron*) જડેલાં હોય તો બહેતર. ટાંકીઓ મોરી, વાડા કે ગટર આગળ નહી જોઇએ. વળી ટાંકીઓ એવી બંધ કરવી કે જેથી ધૂળ કે કચરો માંહે જઇ શકે નહી, પણ ઢાંકણું એવું જોઇએ કે માંહેલું પાણી જ્યારે તપાસવા માગીએ ત્યારે તપાસી શકાય. પાણીની તપાસ થોડે થોડે વખતે કર્યા કરવી. ઉંદર અને નાના જનજનાવર ટાંકીમાં ધુસીને પાણી પીને બગાડો કરે નહી તેની સંભાળ રાખવી. મૂખ્ય કરીને પીવાનાં પાણીની ટાંકી મોરી કે વાડા આગળ નહી જોઇએ. એક કરતાં વધારે

ટાંકી ભરી રાખેલી હોય ત્યારે એકમાંથી પાણી થોડું થોડું કાહડવામાં આવે છે ને બીજીઓમાં પાણી એમનું એમ રહે છે તેથી વાસ મારે છે. જો ઘર બંધ કરીને બાહેર જવું હોય તો ઘણામાં ઘણા પાંચ સાત દહાડે પણ આવીને ટાંકીઓમાંથી થોડું થોડું પાણી કાહડવું.

ટાંકીનાં પાણી પીવામાં કે રાંધવા માટે લેવા અગાઉ જો ઉકાળીને ઠંડુ પાડીને ગાળીને વપરાસમાં લીધું હોય તો બસ છે.

જ્યારે શેહેરમાં, ગામમાં કે મોહલામાં, કોલેરા, મરડો વગેરે દુઃખ ફાટી નિકળે ત્યારે તેનું કારણ દુર શોધવા જવું પડે એમ નથી. ત્રણમાંનું એક કારણ સોએ પંચોતેર ટકા જરૂર માલમ પડશે. એકતો પીવાનાં પાણી બગડેલાં હોય, બીજું તો ગાય ભેંસનું દુધ ખરાબ મળતું હોય, અને ત્રીજુ કારણ એ કે ગટરોમાં કંઇ ખામી હોય.

પાણીની પરિક્ષા (*Tests for Water*)—પાણી સ્વચ્છ છે કે તેમાં કોઇ વસ્તુની ભેળ છે તે જાણતાં આવડવું જોઇએ. પીવાનું પાણી કાચ જેવું ચળકતું હોવું જોઇએ. તેમાં રગડો અથવા ઝાળાં જેવું કશું દીસવું નહીં જોઇએ પાણીમાં દુધનું ટીપું પડયું હોય તેવો રંગ જણાય તો તે પાણી ખરાબ સમજવું. પાણીને હીલવવું અને જો તેમાં પરપોટા થઇને તુરત ફુટી જાય તો પાણી સારૂં સમજવું. જો પરપોટા બનીને ઘણોવાર તરતા રહે તો તેમાં કાંઇ ભેળ છે એમ સમજવું અને તે પાણી તરફ શકની નજરે જોવું. ઠંડું તેમજ ગરમ પાણી સારૂં હોય તેમાં વાસ બીલકુલ હોયજ નહીં. વરસાદના દિવસોમાં મટોડીના જેવો 'સૌંરો સરો' વાસ આવે તેની કાંઇ ધાસ્તી નહી. કેટલાંક પાણી ભરી રાખ-વાથી થોડા વખતમાં વાસ મારી આવે છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે, પણ ટુંકમાં તેવાં પાણી પીવામાં લેવાં નહીં. પાણી નીતરૂં કાચ જેવું હોય અને કોઇ કોઇવાર સેહજ બલુ રંગ ઉપર હોય છે, પણ તેમાંથી આરપાર દેખાવું જોઇએ.

પાણીનો ભાગ ખોરાકમાં (*Water in Foods*)–પ્રવાહીમાંજ પાણી હોય છે એમ નહીં સમજવું. નક્કર ખાવાની ચીજોમાં પણ પાણીનો ભાગ રહે છે, જે નિચલા કોઠા ઉપરથી માલુમ પડશે:—

તરકારીઓ વગેરેમાં	સો રતલે પાણી	
મકાઇમાં	૧૪	રતલ
ઘઉંના આટામાં	૧૪	,,
જવના આટામાં	૧૪	,,
વટાણામાં	૧૪	,,
ચોખામાં	૧૫	,,
પાંઉંમાં	૪૦	,,
પટેટામાં	૭૫	,,
દરાખમાં	૮૦	,,
બીટરૂટમાં	૮૨	,,
સક્કરચંદમાં	૮૩	,,
ગાજરમાં	૮૯	,,
કોબીમાં	૮૯	,,
કાંદામાં	૯૧	,,

ગોસ્તના ખોરાકમાં સો રતલે પાણી:—

માખણમાં	૧૦	રતલ
બેકન (ડુક્કરનું માંસ) માં... ...	૨૨	,,
ચીઝ (પનીર) માં	૩૪	,,
ઇંડાંમાં	૭૨	,,
મરઘી બટકમાં...	૭૩	,,
માછલીમાં	૭૪	,,
દુધમાં...	૮૬	,,

પાણીનાં વાસણો (*Water Vessels*)–પાણીનાં વાસણો જેમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે છે તે માંહેથી થોડે થોડે દિવસે

ઉજાળવાની અગત્યતા ઓછી નથી. પાણીમાં પોતાની મેળે જીવ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે વાસણો સાફ નહી કરવામાં આવે તો પાણીને બગાડે છે. વળી પાણીનાં સઘળાં વાસણો ઉપર મજબુત ઢાંકણું ઢાંકવું જોઇએ જેથી માંહે હવા નહી જાય એટલુંજ નહી પણ ધુળ પણ અંદર ઉડે નહી.

પાણી પીવાનું (*Water for Drinking*)—પીવાના પાણીમાં કોઇ જાતનો સ્વાદ નહી હોવો જોઇએ, તેમજ તેમાં કશી વાસ નહી જોઇએ, અને તેમાં કોઇપણ જાતનાં જાળાં કે રંગ હોવાં જોઇએ નહી પણ તે તદન કાચ જેવું જોઇએ.

કેટલાંક પીવાનાં પાણીમાં ચોક્કસ જાતના ખારો અને ધાતુઓનો અંશ સમાયલો મળી આવે છે પણ તે ઘણાં નાનાં પ્રમાણમાં હોવો જોઇએ. એને (*mineral water*) મીનરલ વૉટર કરીને કહે છે. ૧ ગેલન પાણી જે ૧૦ રતલ વજનનું થાય છે તેમાં મીશ્ર થયલી ધાતુ થોડા ઘઉંભાર કરતાં વધારે જોઇએ નહી, ને ૩૦ ઘઉંભાર થાય તો તે પાણી પીવા અગાઉ વિચાર કરવો જોઇએ. કેટલાંક દુઃખ ઉપર એવાં ધાતુ અથવા ખારનાં પાણી ઘણો ફાયદો કરે છે.

પાણી પીવા વિષે (*About Drinking Water*)—જેમ ખાવાના ખોરાક વિષે ચોક્કસ કાયદો છે તેમ પાણી જેવાં નિરદોષ પીણા વીષે પણ બે બોલ કહેવાની અગત્યતા છે. તરસ ઉપર પાણી પીવાનો મોટો આધાર છે. તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવું જોઇએ અને તરસ મટે તેટલુંજ પીવું જોઇએ. જેમ સુકકો ખોરાક વધારે ખાવામાં આવે તેમ પાણીની વધારે જરૂર છે. જેઓને છાતી ઉપર કફ બંધાતો હોય તેઓને થોડું પાણી જોઇએ. તેના કરતાં પીત્તવાલાંઓને વધારે પાણી જોઇએ. મહેનતુ માણસ કરતાં અભ્યાસીઓને થોડું પાણી જોઇએ. વળી ગરમીમાં વધારે પાણી જોઇએ અને શીયાળામાં પાણીની ગરજ ઓછી પડે છે. જમવાની અગાઉ પાણી પીવાથી પેટ મોટું થાય છે અને હોજરીમાંના

જઠરરસ સાથે પાણી ભેળાવાથી તેની પછવાડે ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી. એજ કારણને લીધે જમતાં જમતાં પાણી પીવું નહી.

પાણી બગડેલાં (*Putrid Water*)—પાણીમાં મુવેલાં જાનવર કે કોહેલાં ભાજીપાળાની રજકણો પડવાથી પાણી બગડે છે. એવાં પાણીની તપાસ માટે એક સેહલો અખતરો થઈ શકે છે. એવું બગડેલું પાણી તપાસવા માટે એક સફેદ પ્યાલામાં ભરવું. તેમાં સાઠ ટીપાં નરમ સલફરીક આસીદના નાખો, અને પછી તે પ્યાલામાં ‘ પરમેનગેનેટ ઓફ પોતાસ ’નું જાંબુરા રંગનું પાણી ભેળો, ને પ્યાલું ઢાંકી રાખો. થોડી વારમાં પેલું ખરાબ પાણી પ્યાલા માંહે ભેળેલો જાંબુરો રંગ ચુસી લેશે એટલે સમજવું કે અસલ પાણીમાં કાંઇ પણ કોહેલી વસ્તુ અથવા જન જાનવરના કોહવાટની ભેળ હોવીજ જોઇએ.

પાણીમાં ધાતુનો અંશ (*Mineral Waters*)—પાણીમાં મૂખ્ય કરીને સીસાંની ધાતુ ભેળાયલી હોય તે તપાસવાની પહેલી જરૂર છે. પાણીમાં જસત, ત્રાંબું, લોખંડની કોઇ કોઇ વાર ભેળ હોય છે. જસતની ટાંકીમાં પાણી ભરી રાખેલું હોય તે પાણીમાં જસતનો અંશ મળી આવે છે, તેમજ જે છાપરાં ઉપર ‘ગેલવીનાઇઝડ’ લોખંડના પતરાં જડેલાં હોય તે ઉપર એકઠાં થયલાં પાણીમાં જસતની ભેળ મળી આવે છે. પાણીમાં સીસું છે કે નહીં તે તપાસવાનો એક સહેલ ઉપાય છે. જે પાણી તપાસવું હોય તેમાં પહેલાં થોડાં ‘ હાઇડ્રોકલોરીક ’ આસીડના ટીપાં નાખવાં અને પછી તેમાં ‘ સલફરેટેડ હાઇડ્રોજન ’ નું થોડું ‘સોલ્યુશન’ નાખવું. એમ કીધાથી તે પાણીનો રંગ ભુરો થાય તો તે પાણીમાં સીસાંનો અંશ છે એમ સમજવું. જે પાણીમાં સીસાંનો અંશ હોય તે પાણી પીવું નુકસાનકારક અને જોખમ કારક છે.

પાણી મનુષ્યના શરિરમાં (*Water in the Human Body*)—આખી દુન્યાની સપાટીના પોણા ભાગ ઉપર પાણી છે, તેમજ

માણુસ અને જાનવરના પેટમાં પણ પાણી છે. ૧૫૪ રતલના વજનનાં માણુસનાં શરિરમાં લગભગ ૧૦૦ થી ૧૧૨ રતલ પાણીનેા ભાગ છે. માણુસનાં હાડકાં, નસેા, કલેજું, ફેફસાં, હેાજરી, સરવેમાં પાણીનેા ભાગ છે. પાંણીની શરિરમાં જરૂર છે, તેમજ દરેક ખાવાના પદાર્થેામાં પણ પાણીનેા ભાગ રહે છે. પાણી વગર ખેારાક શરિરમાં પચતેા નથી.

પાતળું કેમ બનવું (*How to get Lean*)—જે ખેારાકથી ચરબી વધે છે તેવેા ખેારાક કમી કરવાથી વધારે ચરબી વધતી નથી, અને તેથી જે ચરબી શરિરમાં હેાય તે રફતે રફતે એાછી થાય છે, ને શરિર પાતળું બને છે. પાંઉં, પટેટા, ચરબી, માખણ, અને ખાંડ એ પદાર્થેા એાછા ખાવા. જે દેાંગા શખ્સેા પાતળાં બનવા માંગતાં હેાય તેઓએ એ રફતે રફતે કરવું, અને જે ખાવાની ટેવ પડી હેાય તે એકદમ છેાડી દેવી નહી. જેઓએ પાતળું બનવું હેાય તેઓને *Banting's Dietary* નામનું પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરીશું.

પાપ (*Sins*)—પુરૂં તનદરેાસ્ત બનવું હેાય ને તનદરેાસ્તી સાચવવી હેાય તેા બીલકુલ પાપ નહીં કરવાં. પારસીઓના પેગમ્બરે તનદરેાસ્તી બગાડનારી સઘળી ટેવેાને પાપનાં નામથી એાળખાવી છે. જરથેાસ્તી ધરમમાં જે કામથી શરિરને નુકશાન પુગે તેને પાપ કહેવામાં આવ્યું છે. એ ખરૂં છે કે પાપી માણુસને તનદરેાસ્તી સાથે વેર હેાય છે ને તનદરેાસ્ત માણુસને પાપ સાથે વેર હેાય છે. પાપીઓ જે બહારનું સુખ ભેાગવે છે તે ઠગારૂં છે.

પારકા દેશના માણસેાની તબીઅત(*Health of Foreigners*)—એક દેશમાં જે જાત વસ્તી હેાય તે સિવાય બીજી જાત બાહેર દેશથી આવે તેમને રૂતુના ફેરફારથી ચેાક્કસ પ્રકારના દુ:ખેા થાય છે. દાખલા તરીકે મુંબઇમાં જન્મીને મેાટાં થયલાંઓને કેટલાંક દુ:ખ થાય તે સારાં થઇ શકે પણ અંગ્રેજો જેઓ વેલાતથી અતરે આવે તેમને હિંદુસ્તાન દેશના ચેાક્કસ દુ:ખદરદેા થાય, તેા તુરત પ્રાણઘાતક

નીવડે છે. આપણને ચાલતાં હાલતાં તાવ આવે છે પણ ઇંગ્રેજોને તાવ આવી તો તેમાંથી તેમનો પ્રાણ જવાનો સંભવ રહે છે. હિંદુસ્તાનનાં રહેવાસીઓને મરકી જલદી લાગુ પડે છે, પણ આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે મરકી ઇંગ્રેજોને જલદી લાગુ પડતી નથી. એ પ્રમાણે આપણા દેશમાં જે આરબો આવે છે તેમને હિંદુસ્તાનની હવા માફક નહિ આવે તો તેમને પણ ચોક્કસ પ્રકારના દુઃખ લાગુ પડે છે. હિંદુસ્તાનના વતનીઓને વેલાતમાં છાતીના અને સરદીના રોગો જલદી લાગુ પડે છે ને તુરત તેઓ થોડા દિવસમાં મરણ પામે છે. જુદી જુદી જાતનાં લોહી ઉપર એ સઘળાંનો આધાર છે.

પાંસળીઓ (*Ribs*)—પેટ અને છાતીની આસપાસ વળેલાં હાડકાંઓને પાંસળી કહે છે. દરેક બાજુએ બાર પાંસળીઓ છે ને તેનો એક છેડો બરડાના હાડકાંને મળે છે, ને બીજો છેડો છાતીના હાડકાં સાથે જોડાયલો હોય છે. ઉપરની સાત પાંસળીઓને ખરી પાંસળીઓ કહે છે કારણ કે તેમના છૂટા છૂટા છેડા છાતીના હાડકાં સાથે મળેલા છે. બાકીની નિચલી પાંચ પાંસળીઓ ખોટી પાંસળીઓના નામથી ઓળખાય છે. પાંસળીઓની મદદથી ફેફસાં, હૃદય વગેરે ગોઠવાયલાં રહે છે, વળી દમ લેવાનાં કામમાં પણ પાંસળીઓની મદદ છે.

પીચ (*Peach*)—પીચ એ વેલાતી ફ્રુટ છે અને કલેજાંમાં ઠંડક આપે છે, પણ એનામાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝો નથી. એમાં મીઠાસ પણ ઓછો છે. એની ચામડી ખાવી નહીં કારણ કે તે સેહલાઇથી હોજરીમાં પચતી નથી. સારાં પીચની ચામડી પાતળી હોય છે અને અંદરનો માવો કઠણ અને રસદાર હોય છે. જે પીચની ઉપર ઘણી રૂવાંટી હોય તે હલકાં પીચ સમજવાં.

પીત્ત (*Bile*)—પીત્ત કલેજાંમાં ઉત્તપન્ન થાય છે અને કલેજાં સાથે જોડાયલી નળી મારફતે હોજરીમાં જાય છે. એ લોહીમાંથી છુટો પડેલો રસ છે. પાચનશકિત માટે ચોક્કસ પ્રમાણમાં પીત્તની જરૂર છે.

પીત્તવીકાર (*Bilious Tendency*)—જેને પીત્ત વીકાર હોય છે તેનાં મેાં ઉપર અને આંખમાં કાળાસ હેાય છે. તેની નાડ મજબુત રહે છે પણ ઉતાવળી હોતી નથી. તેના ભેજાંમાં એક વિચાર ઉત્તપન્ન થાય છે ત્યારે તે તેનોજ વિચાર કર્યા કરે છે.

પીત્તેા (*Gall-bladder*)—કલેજાંના જમણા ભાગની હેઠળ એક કોથલી રહે છે તેને પીત્તો કહે છે. કલેજાંમાં પીત્ત ઉત્તપન્ન થાય છે, જેમાંનો ચોક્કસ ભાગ ખોરાક પચાવવામાં કામ લાગે છે અને બાકીનું વધેલું પીત્ત આ કોથલીમાં એકઠું થાય છે. એકથી બે આંઉંસ પીત્ત એમાં સમાઇ શકે છે.

પીસાબ (*Urine*)—તનદરેાસ્ત માણસની પીસાબ કેરબાના ઉઘડતા રંગની હોય છે. પીસાબ બગડેલી છે કે નહીં તે જાણવાનો એક સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બજારમાં ' બ્લુ લીટમસ પેપર ' મળે છે તે સહેજ ફાડીને પીસાબમાં બેાળી જોવું. જો તે ' પેપર ' રાતો રંગ પકડે તો પીસાબ સારી કહેવાય. તનદરોસ્ત પીસાબ સ્વાદમાં ખારી રહે છે. સારી પીસાબમાં પીસાબ તપાસવાનું યંત્ર મુકીને જોઇએ તેા એની ' સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી ' (*specific gravity*) ૧૦૨૦ હોવી જોઇએ. સારાં તનદરેાસ્ત માણસને દરરોજ ચાલીસથી પચાસ આંઉસ પીસાબ છુટવી જોઇએ. શીઆળામાં પીસાબ વધારે રંગ વગરની અને વધારે જથ્થામાં છુટે છે, કારણ કે ઠંડીમાં ચામડીના માર્ગે પસીનો ઝાઝો છુટતો નથી, તેથી તેની ખેાટ પીસાબ મારફતે વળે છે. ગરમીના દિવસમાં પીસાબ રતાસ ઉપર અને ઓછી છુટે છે. શીઆળામાં પણ જો કોઇ ભઠ્ઠી આગલ અથવા આતશ આગળ બંધ ઓરડામાં કામ કરે તેને પણ પસીનો છુટે છે અને તેના સબબે તેને પીસાબ ઓછી છુટે છે. ગરમીના દિવસેામાં પીસાબ ઓછી છુટે છે તે છતાં પીસાબ ઘડી ઘડી લાગે છે અને દર વખતે થેાડી થેાડી છુટે છે. ગરમીના દિવસેામાં જો ઠંડી ચીજ વધારે ખાવા પીવામાં આવે, દાખલા તરીકે તડબુચ ખાવામાં આવે, તો પીસાબ વધારે છુટે છે.

પીસાબનો ફુકો, જુવો **ફુકો પીસાબનો;** જુવો **બુકકો.**

પુડીંગ (*Pudding*)—પુડીંગ હોજરીને માટે સારૂં છે અને શરિરને પુષ્ટીકારક છે અને ગરમ ગરમ ખાધું હોય તો તેમાં નુકસાન નથી. પણ ઘણું ભારે અને સ્વાદીષ્ટ પુડીંગ હોજરી કબુલ રાખતી નથી. આટાના પુડીંગ ખાવાં સારાં છે, પણ કોઇ પણ જાતનું પુડીંગ પાંઊં ને રોટલી અથવા ગોસ્ત માફક હોજરીમાં જલદીથી પચતું નથી. 'પ્લમ' પુડીંગ, 'આમન' પુડીંગ વગેરે તહરેવાર પ્રકારનાં પુડીંગો હોજરીમાં બહુ ભાર કરે છે, અને પચવાં બહુ કઠણ છે.

પેટ (*Abdomen*)—માણુસના શરિરનો ભાગ જેને પેટ કહે છે તેમાં કલેજું, તલ્લી, ગુરદા, હોજરી, અને આંતરડાં વગેરે રહે છે.

પેટંટ દવાઓ (*Patent Medicines*)—જે માણુસ પોતાની તનદરોસ્તી સુધારવા માગતો હોય તેણે દવાઓનું નામ નહી લેવું. દવાઓ ભારે દુઃખની વેળાજ લેવી ને તે બનતાં સુધી ડાકટર પાસેજ લેવી. પોતાના હાથે ઉટવૈદું કરવું નહી, તેમજ નીમ હકીમની સલ્લાહ લેવી નહી. વળી આપણે કોઇ દાહડે ફલાણી દવાથી ફલાણો ફાયદો થશે એમ ધારીને ડાકટરની ભલામણ સિવાય તે દવા કદી વાપરવી નહી. જાહેરમાં વેચાતી દવામાં શું નાખવામાં આવ્યું છે તે કોઇ જાણતું નથી, અને તેથી તે દવા એક રોગથી પીડાતાં સરવે માણુસોને માફક આવશે એમ માની લેવું મુરખાઇભરેલું છે. ટુંકમાં પેટંટ દવાઓથી દૂર રહેવામાં ફાયદો છે.

પેટનો પરડો (*Midriff*)—આપણાં બદનમાં હોજરી, તેલ્લી અને કલેજું એક બાજુ ઉપર અને હ્રદય અને ફેફસાં બીજી બાજુ ઉપર અને તેની વચમાં એક પરડો આવેલો હોય છે. આપણે દમ લઇએ છીએ તે વખતે એ પેટનો પરડો પેહલો ખેંચાય છે; મુખ્ય કરીને એની મદદથી આપણને દમ ચાલતો જણાય છે.

પેટી (*Corsets or Stays*)—બૈરાંઓ જે છાતી ઉપર ચોળી અથવા કાંચળી પેહરે છે તે ઘણીવાર બહુજ ટાઇટ પહેરે છે તેથી

ફેફસાંને બરાબર દમ લેવાનું બનતું નથી. દમ લેતી વખતે છાતી ઉપર નીચે થાય છે, પણ ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી છાતી બંધાઇ જાય છે, અને શ્વાસ બરાબર ચાલતો નથી. એથી હૃદયનું કામ પણ બરાબર થતું નથી, અને તેથી લોહીનો ફેલાવો થોડોજ થાય છે. આથી બદન બરાબર પોષાતું નથી અને તેમાંથી ઘણી જાતનાં દુઃખ થાય છે. છાતી, બરડાનું હાડકું, અને પેટ બરાબર ખુલ્લાં રહેતાં નથી, અને તેથી એ સઘળાં નબળી હાલતમાં રહે છે. વળી હાડકાં બરાબર મજબુત થતાં નથી, ને વધતાં અટકે છે. કલેજાં ઉપર પણ દબાણ થાય છે, અને ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી દરેક રીતે શરિરને નુકસાન થાય છે. કેટલાંકો છાતી ઢંકાય તેટલીજ ચોળી ટાઇટ પહેરે છે. વળી કેટલાંકો મડમોની નકલ કરવા છેક કમર સુધી કઠણ કપડાંની પેટી પેહરે છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં 'કૉરસેટ' *corset* કહે છે. અને પારસણોની અસલ ચોળી અને પેટી કરતાં આ 'કોરસેટ' તદન નુકસાનકારક છે.

પેર (*Pears*)—સારાં પાકાં પેર તનદરોસ્ત માણસ ખાય તો તેમાં નુકસાન કાંઇ નથી. પેરની ઘણી જાત આવે છે અને જુદાં જુદાં પેરમાં મીઠાસ વધતો ઓછો રહે છે. કેટલાંક પેર જલદી કોહી જાય છે ને બીજાં કેટલીક જાતનાં ઘણા દહાડા સુધી કોહતાં નથી. કોઇ કોઇ દેશમાં પેરનો દારૂ, જેને (*perry*) કહે છે તે બનાવવામાં આવે છે. પેરની જેલી પણ બનાવવામાં આવે છે.

પેરનું એસેન્સ (*Essence of Pears*)—એક જાતનું બનાવતી 'ઍસેન્સ' બનાવવામાં આવે છે તેનો વાસ પેરને મળતો આવે છે. એ એસેન્સ કોઇ કોઇ દેશમાં મીઠાઇઓ બનાવવામાં વપરાય છે. ખરા પેરનું એસેન્સ જોઇને લેવું. બનાવતી પેરનું એસેન્સ ખાવાની ચીજોમાં નાખવું નુકસાનકારક છે.

પોષાક (*Dress*)—કેટલાક જુવાનીઆઓ પોષાક ઉપર પોતાનો કીમતી વખત પોહે છે, અને લોકોનું ધ્યાન ખેંચાય એવા કીમતી અને કોઇ કોઇ વાર તો હસવા સરીખો પોષાક પેહરે છે. છોકરાઓ તાણી

તોડીને ઇશકી દેખાવા માંગે છે અને છોકરીઓ ટાઇટ તતરબંધ પોષાક પેહરીને ખુબસુરત દેખાવા જાય છે પણ ઘણી વાર એવાં જુવાની-આંઓ કઢંગા અને ટાઇટ પોષાકથી તનદરેાસ્તીને નુકસાન કરે છે.

પ્રવાહી છુટવાના માર્ગો (*Sudoriparous Glands*)—શરિરમાં જે ક્રિયા ચાલુ રહે છે તેમાં કેટલીક નક્કામી ચીજો લોહીમાંથી છુટી થઇને પ્રવાહીના આકારમાં શરીરની બાહેર નીકળવાના કેટલાક માર્ગો ખુદરતે નેમેલા છે. એ માર્ગો પોચા માંસવાળા હોય છે અને એમાં પણ નસો અને સ્નાયુઓ રહે છે. દાખલા તરીકે કલેજામાંથી પીત્તનો પ્રવાહી છુટે છે. ઓરતોના થાનમાંથી દુધ છુટે છે. ગુરડામાંથી પીસાબ છુટે છે, ચામડીમાંથી પસીનો છુટે છે.

ફ્લાનેલના કપડાં (*Flannel Clothings*)—ઠંડીમાં મોટાં તેમજ નાનાંઓએ ફ્લાનેલની પેટી છાતી ઉપર પહેરવી જોઇએ. જેઓ બારે માસ પહેરે તેમને ફાયદોજ થાય છે. કેટલાકને ગરમ કપડાંનું નામ સાંભળીનેજ કચવાટ થઇ આવે છે. તે લોકે જાણવું જોઇએ કે ગરમ કપડાં પાંતળાં પાન જેવા પણ આવે છે તેમજ જાડાં પણ થાય છે, અને ઠંડી ગરમીની રૂતુ જોઇને તે પ્રમાણે પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને ફ્લાનેલનું કપડું રાતની વેળા બહુ ઉપયોગી છે. રાત્રે સુતી વેળા અંગ થંબ રહે છે, લોહી થોડું ફરે છે, ઇંદ્રિઓ સુતેલી અથવા મંદ હાલતમાં હોય છે. તે વેળા રાતના ઠંડા પવનની સરદીની અસર શરિરને જલદી લાગુ પડે છે. રાતની વેળા ફ્લાનેલનું ઉપયોગીપણું પુરવાર થાય છે. નાનાં બચ્ચાંઓને માટે રાત્રે ફ્લાનેલનું કપડું સોનાની કીમત સારે છે. બચ્ચાંઓને રાતની સરદી વહેલી લાગુ પડે છે. મોટાંઓ કરતાં બચ્ચાં-ઓને ગરમ કપડાંની વધારે જરૂર છે. બચ્ચાંઓને તો સરદીથી બચાવવાંજ જોઇએ. કેટલાકને એવો ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંઓને જેમ બને તેમ હવા પાણી ને સરદીમાં રગડાવીને મજબુત બનાવવાં, પણ એ ખરેખર ખોટો ખ્યાલ છે. એ ખોટા ખયાલમાં બચ્ચાંઓનો મરો થાય છે. એક ઠેકાણે માબાપો માટે બહુ અચ્છી શીખામણ આવેલી છે જે બચ્ચાંઓને જેમ

બને તેમ ઉંઘવા દો, જેમ બને તેમ દુધ પીવા દો, અને જેમ બને તેમ ફલાનેલના કપડાં પેહરાવો. રાત્રે પેહરી સુવાનું ફલાનેલનું કપડું વારંવાર ધોઇ નાખવું જોઇએ. ફલાનેલનું કપડું ધોઇને આતશ આગળ સુકાવા મુકવું નહીં. તેથી ફલાનેલ સોસઇ જાય છે. જેઓ બુઢાં થવા આવે છે તેમને ફલાનેલનાં કપડાંની બહુ જરૂર છે. જેઓની સરદીની દેહ હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ ફલાનેલ છાતી ઉપર પહેરી રાખવી. જેઓ આખો દાહડો બેસી રેહતાં હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓને નજલાની, અથવા ઝાડો છુટી જવાની ટેવ હોય તેમને ફલાનેલ અગત્યની ચીજ છે. જેઓને મુસાફરીમાં સરદી ગરમી જલદી લાગુ પડતી હોય તેઓએ ફલાનેલનાં કપડાં જરૂર પેહરવાં.

ફળ (*Fruits*)—ફળ બહુ જાતનાં થાય છે. કેરી, જાંબુ, નારંગી, કેળાં એવાં એવાં ફળ એમના એમ ખવાય છે. વેગણાં, ભીંડા, કોળું, દુધી, કારેલાં, કંટોલાં, એ પણ ફળ સમજવાં, પણ એ રાંધ્યા વગર ખવાતાં નથી.

ફળો (*Fruits*)—સૌથી સરસ સપરચંદ, પેર, ગુસબેરી, રાતી અને સફેદ કરન્ટ દરાખ, પીચ, જરદાઆલુ, સ્ટ્રોબેરી, અને સંતરા છે. અલબતાં બરાબર પાકેલાં ફળો ખાવામાંજ ફાયદો છે. સફરચંદ અને પેરનો ગર જેમ પોચો તેમ ખાવા લાયક. ચેરીફળ, પ્લમઆલુ, કાકરી, ચીભરાં અને સઘળી જાતનાં કોટલાંવાળાં ફળો હોજરીમાં પચાવવાં મુશકેલ છે, અને મજબુત અને મહેનતુ માણસ ખાય તેનેજ જરપત થાય છે. કાચી કરન્ટ દરાખ આંતરડાંને બગાડે છે તેટલા માટે ખાવી સારી નથી. જે ફરૂટ પોચી અને માંહે પાણીનો ભાગ ધરાવે છે તે જલદી કોહી જાય છે. કાચી ફરૂટ અથવા પાકીને કોહી ગયલી ફરૂટ ખાવાથી હોજરી બગડે છે અને તેથી પેટ આવે છે. ' પ્લમ ' ખાવાથી, મુખ્ય કરીને પ્લમની છાલથી ઘણાઓનાં આંતરડાં બગડીને કેટલાકોનો જીવ પણ ગયો છે. "

ફ્રુટમાં, સારી ફ્રુટમાં પણ, પોષણ કરનારો તત્વ ઝાઝો નથી, તેથી ઘણા જથામાં ખાધી હોય તોજ ભુખ મટે, અને કેટલીક ફ્રુટ ગમે એટલી ખાઇએ તો પણ એથી પેટ ભરાતું નથી. કેટલીક ફ્રુટથી તરસ મટે છે, અને કેટલીકથી ભુખ છુટે છે. ફ્રુટમાં મીઠાસ અને ખતાસ *acids* હોય છે તે શરીરને ફાયદાકારક છે. કોઇબી ફ્રુટમાં સેંકડે (૫) ટકા સંગીન તત્વથી વધારે હોતો નથી. કોઇબી જાતની ફ્રુટ ખાવાને-ખરો વખત સહવારના અને બપોરના જમવાની અરધો કલાક આગાઉનો છે.

ફળોના બનાવતી અરક (*Artificial Fruit Essences*)—ફળોનો અરક ફળોમાંથી કાહાડવાને બદલે હાલ રસાયણશાસ્ત્રની મદદથી કેટલીક એવી વસ્તુઓમાંથી બનાવવામાં આવે છે જે વાસમાં અને સ્વાદમાં ફળોના અરક જેવીજ હોય છે. વાસ્તે બજારમાંથી એસેન્સ લેતી વખતે ખરાં ખોટાંની તપાસ રાખવી. મુખ્ય કરીને 'પેર' નું એસેન્સ બનાવતી આવે છે અને તે કેટલીક ખાવા પીવાની ચીજોમાં ભેળવવામાં આવે છે.

ફળો સુકાં અને રાંધેલાં (*Fruits, Dried and Cooked*)—સુકાં ફળો ઘણાં ઉપયોગી નથી તેમજ ઘણાં ખાવામાં ફાયદો નથી. કેટલાંક કાચાં ફળો જે એમના એમ ખાવાથી નુકસાન કરે છે તે રાંધીને ખાવાથી નુકસાન કરતાં નથી. કોઇબી ફળોને પીતળ અથવા ત્રાંબાનાં વાસણમાં રાંધવાં નહી તેની ખુબ સંભાળ રાખવી.

ફિકરચિંત્તા (*Anxieties*)—દુન્યામાં જે મરણો નિપજે છે તેમાંનો ચોક્કસ ભાગ ફિકરચિંત્તાથી નિપજતો હશે એમાં કશો શક નથી. એક કહેવત છે કે 'એક આંઉસ જેટલી ફિકરચિંત્તા મોહત નિપજાવવાને પુરતી છે.' મનુષ્યને તહરેવાર પ્રકારની તરેહવાર ફિકરચિંત્તા રહે છે અને તે કલેજું અને મગજ કોતરી ખાય છે. ફિકરચિંત્તાવાળાં માણસોને બે પાંચનાં મંડળમાં બેસવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. એવાં લોકોએ હસમુખાં દોસ્તોની સંગત કરવી, અને બનતાં સુધી એકળું બેસવું નહીં.

ફીલ્ટર-પાણી ગાળવા (*Filter*)—સર્વથી સરસ અને સેહલું અને સસ્તું પાણી ગાળવાનું ફીલટર ગરીબોને પણ પરવડે તેવું બની શકે છે. એક મોટું પાણીનું માટલું લેવું. બનતાં સુધી માટલાંનો ઘાટ ઝાડના કુંડાં જેવો લેવો. તેમાં ચાર આંગળ બળેલા કોલસાનું (*charcoal*) પડ કરવું અને તેના તળિયામાં એક નાકું પાડવું, અને તેની નીચે બીજું પાણીનું માટલું અથવા વાસણ મુકવું. પછી ઉપલાં વાસણ ઉપર નળ જોડવો. ઉપલાં માટલાંમાંથી પાણી ગળાઇને નીચલાં વાસણમાં પડશે તે તદન સ્વચ્છ નીકળશે. વારંવાર 'ચારકોલ'ના ભુકાને ફલેરાં ઉપર નાખીને સુકવવો જેથી તે પાછો વાપરવા લાયક થશે.

ફીલ્ટર સાફ કરવાં (*Cleaning Filters*)—ફીલ્ટરમાં કચરો એકઠો થાય છે માટે તે થોડે થોડે દિવસે સાફ કરવું જોઇએ. સૌથી સરસ અને સહેલો ઉપાય આ છે. એક આંઉસ સ્પીરીટ ઑફ સૉલ્ટ (*Spirit Of Salt*) એક પાણી બાટલીમાં નાખવો અને તેમાં એક નાની બાટલી 'કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ' (*Condy's Fluid*) નામનું જાંબુરૂં પાણી નાખવું. એ સઘળું ભેળીને ફીલ્ટરમાં રાત્રે રેડવું ને સહવારે ફીલ્ટરનો નળ ઉઘાડીને એ પાણી બધું બાહેર કાહડી નાખવું, અને બીજું સોજું પાણી ઉપરથી એક બે વાર રેડીને ફીલ્ટર સાફ કરી નાખવું, અને પાણી સાફ આવવા માંડે ત્યારે પીવા માટે પાણી રેડવું.

ફુકકો પીસાબનો (*Urinary Bladder*)—ગુરડામાં પીસાબ ઉત્તપન્ન થાય છે, તે પીસાબના ફુકકામાં એકઠી થાય છે અને ત્યાં એકઠી થવાથી માણુસને પીસાબ લાગે છે. પીસાબનો ફુકકો એક લાંબી કોથળી જેવો હોય છે અને તેને ત્રણ પડ હોય છે. (જુવો, ગુરડાં)

ફુદનો (*Mint*)—એ રાંધણ કળામાં કામ આવે છે. એ હોજરીને માટે અકસીર છે. ફુદણાથી રાંધેલું સેહેલાઇથી જરપત થાય છે, અને સુકવીને ભુકો કરીને વાપરવો સારો છે. પારસીઓમાં તેમજ કેટલાંક હીંદુઓમાં પીવાની ચાહમાં પણ ફુદનો વાપરવામાં આવે છે.

ફુલો નકલી (*Artificial Flowers*)—નકલી ફુલ બનાવવાના ધંધામાં જોખમ છે. તેઓ જે રંગ વાપરે છે તેમાં સોમલનું અને ત્રાંબાંનું ઝેર રહે છે, જે તેમના દમમાં જાય છે તેમજ હાથનાં આંગળાં મારફતે પણ શરિરમાં ધીમું ઝેર પચે છે, અને તેની અસરથી એ ફુલો બનાવ-નારાઓના શરિરના સાંધાં નબળા રહે છે, તેમજ તેઓને ઓછી ભુખ રહે છે. વળી તેમને પેટમાં દુઃખારો થઇ ઝાડા આવે છે. તેમનામાં માથાનો દુખારો સાધારણ હોય છે.

ફેફસાં (*Lungs*)—ફેફસાં જમણી બાજુએ તેમજ ડાબી બાજુએ રહે છે. એ બે ફેફસાં મળીને આસરે ૪૦ આઉંસ વજન થાય છે. ફેફસાં એ શરિરમાં હવાની કોથળીઓ છે એમ સમજવું. એ કોથળીઓમાં વળી ઘણીજ નાની નાની કોટડીઓ (*cells*) કાઘેલી હોય છે તેમાં હવા ભરાય છે. ફેફસાંનો રંગ નાનપણામાં રાતો, ગુલાબી, અને જેમ જેમ મોટા થઇએ છીએ તેમ તેમ ભુરા રંગનો અને કોઇ કોઇવાર કાળાસપર દેખાય છે. જુદી જુદી ચીજો દમમાં જવાથી એ રંગ બદલાય છે. જેઓ કાળી વસ્તુઓ વચ્ચે વસે છે અને જેના ફેફ-સાંમાં કાળી રંજકણો જાય છે તેના ફેફસાં કાળો રંગ પકડે છે.

ફેફસાંને કસરત (*Exercise To Lungs*)—સાદ સુધારવો એ પણ એક જાતની ફેફસાંને કસરત છે અને મુખ્ય કરીને ઓરતો જેઓ ઘરમાં રહે છે તેઓને એ કસરત બંધબેસતી છે. એક ડાકટર કહે છે કે મરદ કરતાં ઓરતને ઘણી કસરતની જરૂર નથી કારણ કે તેઓ આખો દહાડો બક બક કરે છે તેથી તેમના ફેફસાંને કસરત મળે છે. જે અભ્યાસીઓને કસરત કરવાની જોગવઇ નહી મળતી હોય તેઓ જો મોટે મોટે વાંચવાની અને મોટે મોટે વાતો કરવાની ટેવ પાડે તો તેમાં પણ તેમને કેટલીક કસરત મળે છે. શિક્ષકો જેઓ આખો દહાડો બેસીને શીખવે છે તેઓ આખો દહાડો મોટે મોટે બોલે છે અને તેથી તેમનાં શરીરની અંદરના ભાગને ઘણી કસરત થાય છે, અને તેથી તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી જાળવી શકે છે. જેઓની હોજરી નબળી હોય તેમણે પણ મોટે મોટે વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

ગાવાની આદત પણ ગળાંને કસરત આપવા બરાબર છે, અને તે જો મધ્યમસર ખિલવવામાં આવે તો ફેફસાંને પણ એક જાતની કસરત મળે છે. વળી એ ગાવાની ટેવથી મગજ ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. કારીગરો જેઓ બેસીને ધંધો કરે છે તેઓ કામ કરતાં કરતાં ગાવાની ટેવ પાડે તો તેમના શરીરને થોડી કસરત થાય છે.

પરંતુ જ્યારે છાતીમાં કાંઇ દુઃખ દરદ હોય ત્યારે મોટે મોટે વાંચવાનું અને ગાવાનું તદ્દન છોડી દેવું જોઇએ. જેમ નબળી આંખને ઉજાસ નહી ગમે, જેમ નબળી હોજરીને ભારી ખોરાક નહી પચે, તેમ નબળાં ફેફસાંને મોટેથી બોલવાનું અને ગાવાનું બંધ બેસતું નહી કહેવાય. છાતીમાં સરદી થઇ હોય ત્યારે જેમ બને તેમ ચુપકીદી રાખી હોય તો છાતી સુધરે છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ મોઢેનાં વાજાં બિલકુલ વગાડવાં નહીં, કારણ કે તેથી ફેફસાં અતીઘણા તવાઇને નબળાં પડીને હેરાનગતી ભોગવવી પડશે.

ફેશનેબલ પોષાક (*Fashionable Dress*)—ભપકાબંધ પોષાક અને ઘરેણાંની કાંઇ જરૂર નથી. સ્ત્રીનો શૃંગાર તેથી થતો નથી. ખરો શૃંગાર અને ખુબસુરતી શામાં છે તે એક લખનાર પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે;—"સ્ત્રીઓને પતીવ્રતપણાના ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં એરીંગને બદલે ખુદાનો બોલ ખોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો અને આખાં શરિરને સદ્દગુણના એસમથી અને એબાદતના દેમાસ્કથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવીચારી 'ફેશન' અને પોષાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે, અને બધા નાજુક અને નરમાસભરેલા સદ્દગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદ્દગુણો ખાલી ડાઠમાઠ અને ઇતરાતના ભોગ થઇા પડે છે, તેમ ન થાય."

બચ્ચાંઓની તનદરેાસ્તી (*Health Of Children*)—બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે બચ્ચાંઓની તનદરેાસ્તીનેા હરદમ વિચાર કરવેા જોઇએ. એટલું ખરૂં છે કે હાલ બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે જેવેા જોઇએ તેવેા તેમની તનદરેાસ્તીનેા વિચાર કરવામાં આવતેા નથી, તેથી તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચાંઓનું મન બગડતું જાય છે અને તન તવાતું જાય છે, અને માંગ્યે તેવું પરિણામ આવતું નથી તેનું કારણજ એ છે. પહેલી ભુલ એ છે કે બચ્ચાંઓને જોઇએ તે કરતાં અગાઉથી શીખવવાની દેાડા દેાડ ચાલે છે. નાનપણથી બચ્ચાંઓ ઉપર અભ્યાસનેા બેાજો પડે છે, તેથી તેઓને કેાઇપણ પ્રકારનું દુઃખ લાગુ પડે છે. હજી બચ્ચું રમી શકતું નહી હેાય તેની પાસે અભ્યાસ કરાવવેા સરયામ મુરખાઇ છે. આથી એમ બને છે કે બચ્ચાંઓનું શીખવા ઉપર દિલ લાગતું નથી, અને જાણે તનદરેાસ્તી અને અભ્યાસ વચ્ચે દુશમનાઇ થઇ હેાય તેવી તેમની હાલત થાય છે. વળી બચ્ચાંઓ પરિક્ષાઓ પસાર કરી જાય તેવી તેમની પાસે હરીફાઇ કરાવવી તેમાં તેમની તનદરેાસ્તીનેા ખુરડેા થઇ જાય છે. આવી રીતે છેાકરાંઓ 'વકત લેન' જેવા થઇ ગયાં છે અને હવે છેાકરીઓને છેાકરાઓ સાથે હરિફાઇ કરાવામાં આવે છે. પરિણામ એ આવશે કે આવતી ઓલાદની તનદરેાતીના પુરા રેાડરા રડાવાના.

બચ્ચાંની માવજત(*Care Of Infants*)—નાનાં બચ્ચાંની માવજત માટે એક જુદું પુસ્તક રચી શકાય તેમ છે, પરંતુ અત્રે થેાડીક સુચના કરવી બસ થશેઃ—

(૧) બચ્ચાંને માતાએ પેાતે ધવાડવું; બીજી આયા પાસે ધવડાવવું નહીં.

(૨) માતાએ પેાતાના ખેારાક ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું. તનદરેાસ્તી બગડે એવી વસ્તુઓ ખાવી નહીં. સરદી થાય એવા પદાર્થોને હાથ લગાડવેા નહી. દારૂ બીલકુલ પીવેા નહીં.

(૩) માતાએ પેાતાનું દુધ સારૂં આવે છે કે નહી તેની તજવીજ રાખવી.

(૪) માતાએ પેાતાનેા કેાઠેા સાફ રાખવેા.

(૫) બચ્ચાંને રોજ નહવાડવું. ઘણું ગરમ તેમજ તદન ઠંડું પાણી વાપરવું નહીં, ફુકકું પાણીજ વાપરવું.

(૬) બચ્ચાંનાં અંગ ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાં, પણ ઘણાં વજનદાર કપડાં રાખવાં નહી.

(૭) બચ્ચાંને દરરોજ બે ત્રણ ઝાડા આવે તેમ સારૂં. થોડે થોડે દિવસે એરંડીઉ (જોઇએ તો મધમાં ભેળીને) ચટાડવું.

(૮) બચ્ચાંને ત્રીજે મહિને, નહીંતો પાંચમે મહિને જરૂર, સહી-અડ મુકાવવા.

(૯) બચ્ચાંની સુવાની ઝોળી અથવા પારણું સરદીવાળી જગામાં રાખવું નહી, તેમજ તે સુતું હોય ત્યારે તેના અંગ ઉપર ઘણો પવન લાગે નહી તેની સંભાળ રાખવી. પુરતી હવાના ઓરડામાં પણ હુંફાળી જગામાં બચ્ચાંને સુવાડવું.

(૧૦) જો બચ્ચાંને ઉપલક દુધ પાવાની જરૂર હોય તો ગાયનું દુધ (ગાયનું દુધ સારૂં નહી મળે તો પછી ભેંસનું) તપાસીને લેવું; થોડું પાણી નામીને દુધને એક જોશ હમેશાં આપવો ને તાઢું પાડીને બચ્ચાંને પાવું.

(૧૧) બચ્ચાંને દાંત ફુટે ત્યારે સંભાળ રાખવી. દાંત આવતી વખતે ઠાંસો, ઝાડા, અથવા તાવ આવે છે. એ વખતે બચ્ચાંને હુંફમાં રાખવું.

(૧૨) બચ્ચાંના પગે હમેશાં ગરમ મોજાં રાખવાં.

(૧૩) બચ્ચું પીસાબ કરે કે તુરત તેના બોળતીઆ બદલવાં. એક પળ પણ ભીનાસમાં તેને પડી રહેવા દેવું નહીં.

(૧૪) બચ્ચું જેમ ઉંઘાય તેમ ઉંઘવા દેવું. જે બચ્ચું ઘણું ઉંઘે તેની તનદરોસ્તી સારી સમજવી.

(૧૫) રાત્રે બચ્ચું રડયા કરતું હોય તેનું કારણ શું છે તે તપાસીને તે કારણ દુર કરવાની કોશેશ કરવી.

બચ્ચાંને હુંફ, જુવો **હુંફ અને બચ્ચાં.**

બદામ (*Almond*)—બદામના ઝાડ ઉપર મીઠી તેમજ કડવી બીજ થાય છે. બદામની બીજ ઉપર ભુરા રંગનું છોલટું હોય છે તે સહેલાઇથી હોજરીમાં પચતું નથી, અને તેથી બદામની બીજ વાપરવા અગાઉ ઉના પાણીમાં બીજને નાખીને એનાં છોલટાં કાહાડી નાખવાં. બદામ મગજને માટે સારી છે.

બપોરની ઉંઘ (*Siesta*)—બપોરે ઉંઘવાની ટેવ પડી તે એકદમ જતી નથી. બપોરે ઉંઘવાથી દેખઇતી રીતે મજાનું લાગતું હોય તોપણ એ ટેવ ખરાબ છે. બપોરે ઉંઘવાથી રાતની ઉંઘમાં જરૂર ખલલ થાય છે, અને રાતે જે ખરી ઉંઘની જરૂર તે ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી બપોરે ઉંઘનારાંઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી. પેટ ભરીને સારી રીતે ચાવીને બપોરે ખાધું હોય, તેને પચાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે. બપોરે ઝુંકણ આવતી હોય તો કામમાં ગુંટાવું જોઇએ, જેથી રાતની વેળા ઉંઘ મનમાનતી આવે. કોઇપણ ડાકટર બપોરે ઉંઘવાની ભલામણ કરતો નથી. (જુવો, **ઉંઘ,** પાનુ ૧૪ થી ૨૭)

બરડો (*The Spine*)—બચ્ચાંનાં બરડાનાં હાડકાં તેત્રીસ હોય છે જ્યારે મોટાં માણસનાં બરડાનાં હાડકાં ફકત છવીસ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે માણસ મોટું થાય છે, તેમ કેટલાંક છુટાં હાડકાંઓ સાથે જોડાઇ જાય છે. એક જાત ન્યાતના માણસોમાં બરડાનું હાડકું ઘણુંખરૂં એકસરખું લાંબું નિકળે છે. કેટલાંક માણસ વધારે ઉંચા ને કેટલાંક બટકાં રહે છે તેનું કારણ ફકત પગ લાંબા ટુંકા હોવાને લીધે છે. બરડાનું હાડકું સરાસરી અઠાવીસ ઇંચનું હોય છે. બરડાનું હાડકું વધારે વળી જાય છે ત્યારે ખુંધ નીકળે છે.

બરફ (*Ice*)—કેટલીક વાર નાનાં શેહેરમાં ગદળાં પાણીનું બરફ બનાવવામાં આવે છે. બરફ પીગળી જાય, ને તેનું પાણી થાય તે જો સાફ હોય તોજ તે બરફ સારૂં સમજવું. ને જો પાણીમાં કચરો માલુમ પડે તો તે ખરાબ પાણીનું બરફ છે એમ સમજવું.

બરફનું પાણી (*Ice Water*)—તનદરેાસ્તીના કાનુનો પ્રમાણે જોતાં બરફનું પાણી બિલકુલ ફાયદો કરતું નથી, એટલુંજ નહી, પણ વળી એ નુકસાનકર્તા છે. જેમ બરફનું પાણી પીવાય, તેમ તરસ વધારે લાગે છે, અને જો વધારે પીવાયું તો હોજરીમાં નુકસાન કરે છે. બરફના પાણી કરતાં બરફનો નાનો ટુકડો મોઢાંમાં રાખીને ચુસવાથી તરસ મટે છે.

બહેરાપણું (*Deafness*)—બેહેરાં મુગાંને ઇસારાથી વિદ્યા શીખવવામાં આવે છે. બહેરાંની નિશાળોમાં તેમને દરેક બાબદ હાથની ઇશારતથી શીખવાય છે. જેઓ જન્મથી મુગા હોય છે તેઓ ઘણા ખરા મુગા પણ હોય છે. મુગા બહેરાની આંખ ધણી તિક્ષણ હોય છે.

બાઇડાંઓને માટે ઉંઘ (*Sleep For Women*)—બાઇડાંઓને ઉંઘ વધારે જોઇએ એમ કહેવામાં આવે છે. મરદ કરતાં તેમનાં નબળાં અને ઉતરતા બાંધા ધયાનમાં લેતાં એમાં થોડીક સચ્ચાઇ છે, પણ જે ઓરતોને ઘરસંસાર અને બચ્ચાં છોકરાંની કડાકુટ માથે પડી હોય તેમને વધારે વખત સુવા માટે મલેજ કયાંથી ? જેમને વધારે વખત ફાજલ પડતો હોય તેઓ એકાદ કલાક વધુ ઉંઘે તો તેમાં કશી અડચણ નથી.

બાટલી ગરમ પાણીની, જુવો, **ગરમ પાણીની બાટલી.**

બાફેલી તરકારી (*Boiled Vegetables*)—બાફેલી તરકારી હોજરીમાં જલદીથી પચે છે. કેટલીક તરકારી કાચી હોય છે ત્યારે નુકસાનકારક હોય છે એટલુંજ નહી પણ કેટલીકમાં થોડા પ્રમાણમાં ઝેર પણ રહે છે, પણ તે બાફયા પછી નિકળી જાય છે અને ઝેર તે પછી ખાવામાં ગુણકારક હોય છે. દાખલા તરીકે પટેટા કાચા ખાવા ગમતા નથી, અને કાચા સ્વાદમાં પણ સારા લાગતા નથી, તેમજ એમાં પણ થોડા પ્રમાણમાં ઝેર રહે છે, પણ બાફીને ખાવાથી તે સહેલાઇથી જરપત થાય છે તેમજ ખાવામાં ગુણકારક છે.

બાલ (*Hair*)—આપણા લગભગ આખાં શરિર ઉપર બાલ ઉગે છે, ફકત હાથેલી અને પગના તળીઆ ઉપર બાલ દેખાતા નથી.

બાલની જાડાઇ (*Thickness of Hair*) ' બાલ કરતાં બારીક ' એ કહેવત આપણે જાણીએ છીએ, પણ બધાનાં બાલ એક સરખા જાડા હોતા નથી, કોઇના બાલ જાડા ને કોઇના બહુ પાતળા રહે છે, ને કોઇ ખબરાયલા તો કોઇ લીસા હોય છે. વેલાતમાં એક ફીલસુફે બાલની જાડાઇ શોધી કાહડી છે. જાડામાં જાડો બાલ વ્યાસમાં $\frac{૧}{૧૪૦}$ ઇંચ, એટલે એક ઇંચનો એકસો ને ચાલીસમો ભાગ તે જણાવે છે,અને પાતળામાં પાતળો બાલ વ્યાસમાં એક ઇંચનો દોઢ હજારમો ભાગ ($\frac{૧}{૧૫૦૦}$ ઇંચ) જેટલો તે જણાવે છે. કાલો બાલ વધારે ખબરાયલો રહે છે અને ભુરા બાલ ઝીણા અને રેસમ જેવા લાગે છે. બચ્ચાંના બાલ મોટાંઓના બાલ કરતાં વધારે પાતળા હોય છે.

બાલ અને ખુબસુરતી (*Hair And Beauty*)—ખુદરતે બાલ પેદા કીધા છે તેની મતલબ એ દીસે છે, એક તો ખુબસુરતી વધારવા, અને બીજું ચામડીનો બચાવ કરવો. બેશક બાલથી માણસની ખુબસુરતી વધે છે. જો કોઇ મરદ અથવા સ્ત્રી માથાના બાલ બોડાવે તો તેનું રૂપ કેવું કદરબીહામણું લાગે છે તે આપણે સઘળાં જાણીએ છીએ. મરદ કરતાં સ્ત્રીઓ મોટા બાલ રાખે છે તેનું કારણજ એ છે કે બાલથી ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે.

બાલ કાઢવાની દવા (*Depilatories*)—ગમે તે રીતે બાલ કાઢો તોપણ બાલ મુળમાંથી પાછા ઉગે છે. અસ્ત્રા વતી બાલ બોરવામાં આવે કે ચીપીઆ વતી ટુપી નાખવામાં આવે, કે દવા વતી કાઢવામાં આવે તોપણ બાલ ચામડી ઉપરથી નિકળી જાય છે. જડમુળમાંથી બાલ કદી ઉખેડાતા નથી, અને જેમ અસ્ત્રો લગાડે અને બાલ કાઢયા કરે, તેમ બાલ જાડા આવે છે. બાલ કાઢવાની દવા વાપરવામાં બહુ સંભાળની જરૂર છે, કારણકે બજારમાં વેચાતી કેટલીક હલકી દવામાં નુકસાનકારક ઝેરી તત્વોથી ચામડી ઉપર દાઘા પડી રહે છે.

બાલના ખુદરતી ફાયદા (*Natural Uses Of Hair*)—ખુદરતે માણસના શરીર ઉપર બાલ ઉગાડયા છે તે વગર કારણે અને ફોકટમાં ઉગાડયા નથી. બાલ માણસના શરીર ઉપર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. બાલથી શરિરની ગરમી શરિરમાં રહે છે, કારણકે બાલમાંથી ગરમી બાહેર જઇ શકતી નથી. ખુદરતે માથાં ઉપર બાલ આપ્યા છે તેનું કારણ કે એથી મગજની ગરમી સમતોલ રહે છે તેમજ બાહેરની ગરમી મગજને લાગતી નથી, અને તેથી સૂરજનો તાપ મગજ ઉપર બાલને લીધે અસર કરતો નથી. વળી અકસ્માત વેળા માથાંનો બચાવ બાલથી થાય છે. આંખ આગલ બાલ ઉગેછે, અને જે બાલને આપણે ભવાં અને પાંપણ કહીએ છીએ તે કેટલું બધું અગત્યનું કામ બજાવે છે. પાંપણથી આંખનો બચાવ ઘણો થાય છે. નાકમાં બાલ ઉગે છે તેથી નાકની અંદરનાં પોચાં માંસનું કેટલું બધું રક્ષણ થાય છે, અને નાક વાટે કચરો દમમાં જતો અટકે છે.

બાલની સંભાળ રાખવા માટે સૂચના (*Hints To Keep Hair Healthy*)—બાલને મજબુત તથા તનદરોસ્ત રાખવા હોય તો નિચલી સૂચના ઉપર અમલ કરવો:– (૧) બાલ વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ઘસવી અને બાલ સંભાળથી સુકવવા, (૨) બાલ દરરોજ પાંચ મીનીટ સુધી બ્રશથી સાફ કરવા. આથી બાલમાં લોહીનું ફરવું થાય છે અને બાલનાં મૂળોને તાકાત મલે છે, અને બાલ મજબુત તેમજ નરમ થાય છે. (૩) બ્રશ મોટા અને મોટા બાલવાળો વાપરવો. (૪) બાલ થોડે થોડે દિવસે કપાવવા. (૫) બાલ કોઇ કાળે પણ રંગવા નહી. (૬) માંથા ઉપર અંજાણ્યા સુગંધી તેલો લગાડવાં નહી.

બાલની લંબાઇ (*Length Of Hair*)—આખાં શરીર ઉપર બાલ ઉગે છે; કોઇ ભાગ ઉપર જાડા બાલ ઉગે છે ને કોઇક ભાગ ઉપર રૂવાંટી ઉગે છે, અને તેની લંબાઇ પણ જુદી જુદી રહે છે. માથાંના બાલની લંબાઇ જુદી જુદી ઓરતોમાં જુદી જુદી હોય છે. એક નામીચો ડાકટર બાલ વિષે લખે છે કે મેં એક ઓરતના બાલ ૭૫ ઇંચ

લાંબા જોયા હતા. તે ઓરતની પોતાની ઉંચાઇ ૬૫ ઇંચ હતી, એટલે તેણીના પગથી બીજા ૧૦ ઇંચ તેણીના બાલ ઝુળતા હતા.

બાલની સંખ્યા-ખોપરી ઉપર (*Number Of Hair*)—પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની ખોપરીની એક ચોરસ ઇંચ જગા ઉપર ૭૪૪ છીંદ્ર ગણવામાં આવ્યાં છે. પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની આખી ખોપરી ૧૨૦ ચોરસ ઇંચની થાય, અને દરેક છીંદ્રમાંથી એક બાલ ઉગે, તો આખી ખોપરી ઉપર ૯૦,૦૦૦ બાલ થાય, પણ વળી એવું કહે છે કે અકેક છીંદ્રમાંથી વારંવાર બે ત્રણ બાલ પણ ઉગે છે, તો એવી ખોપરી ઉપર સરાસરી ગણતાં ૧,૨૦,૦૦૦ બાલ ઉગી શકે છે.

બાલનું જોર (*Strength Of Hair*)—બાલ ઘણું જોર ખમી શકે છે. એક છુટો બાલ નજદીક બે આંઉસનું વજન ખમી શકે છે. વળી બાલ રબરની માફક ખેંચાઇ પણ શકે છે.

બાલનો રંગ (*Colour Of Hair*)—આપણે ઘણીવાર સાંભળ્યું છે કે એક રાતમાં માણસના બાલ સફેદ થઇ જઇ શકે છે, પણ એક ડાકટર, જે બાલનો ખાસ અભ્યાસી હતો, તે એ બાબદ વિષે સાફ લખે છે કે એક દિવસમાં તો શું પણ એક અઠવાડિયામાં પણ બાલ એકાએક સફેદ થઇ શકે નહી. તે કહે છે કે અંદરથી બાલનાં મૂળ સફેદ થઇ ચુકયાં હોય ત્યારેજ ઉપરના બાલ સફેદ થવા માંડે છે, અને પછી ઉપરના બાલ એકદમ સફેદ થતા વાર લાગતી નથી.

બાલમાં ખોરો (*Dandruff In Hair*)—માથાના બાલમાં ખોરો થાય ત્યારે એમ સમજવું કે બાલની હાલત બગડવા લાગી છે. માથાંની ખોપરી તનદરોસ્ત હાલતમાં નહી હોય ત્યારેજ બાલમાં ખોરો થાય છે. પાણીએ બાલ ધોવાથી એ ખોરો ઓછો થતો નથી, પણ ઉલટો વધે છે. જેમ બને તેમ માથાની ખોપરીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય એમ કરવું. તેટલામાટે ખોપરી બગડે એવું કાંઇપણ માથાં ઉપર ચોપડવું નહિ, બને તેટલી વખત બ્રશથી માથું સાફ રાખ્યા કરવું. જેના માથામાં ખોરો થતો હોય તેણે જલ્લદ દારૂઓ પીવા નહીં.

બાલ–મુવેલાં શરિર ઉપર (*Hair On Dead Body*)–કેટલાંકો જાણીને અજાયબ થશે, અને કેટલાંકો તો માનશે પણ નહી. કે માણસનાં મરણ પછી પણ તેનાં મુવેલાં શરીર ઉપર બાલ વધે છે. એ બાબદ દાખલા દલીલથી પુરવાર થઇ ચુકી છે. એક ઓરતને દાટયા પછી ૪૩ વરસે જ્યારે તેણીની ઘોર ખોલવામાં આવી ત્યારે તેણીનો માથાનો બાલ એટલો લાંબો થઇ ગયો હતો કે પહેલાં તો એવો વહેમ આવ્યો કે તેણીને દાટતી વખતે તેણીના કફનમાં ઉપરથી બાલનો ઢગ મુકવામાં આવ્યો હશે, પણ ખરૂં જોતાં તો તેણીના માથાના બાલ એટલા લાંબા થયા હતા. એક બીજો દાખલો એક માણસ, જેને ફાંસી દેવામાં આવ્યો હતો, તેને માટે આપવામાં આવ્યો છે. ફાંસી દીધા પછી હજી તો તેનું શરીર ત્રણ લાકડાં ઉપર લટકતું હતું તેટલામાં, થોડા વખતમાં તેના આખાં શરીર ઉપર અજાયબ જેવા બાલ ઉગી નિકળ્યા હતા ! આ ખરા બનેલા દાખલા છે પણ વાંચીને અજાયબી ઉપજે છે !

બાવરચી (*Cooks*)—બાવરચી એવો રાખવો જે કોઇપણ પ્રકારે બેદરકાર હોય નહીં. બાવરચી જરાપણ બેદરકાર માલુમ પડે તો તુરત બીજો રાખવો, કારણકે બેદરકાર બાવરચીઓની ભુલથી આખાં કુટુંબનો નાશ થાય છે. બાવરચીની ચાકરી ઘણી જોખમકારક છે, કારણકે આખાં કુટુંબની તનદરોસ્તી તેના હાથમાં રહે છે.

બાવરચીખાનું (*Kitchen*)—ઘણાં ઘરોમાં બાવરચીખાનું ઘણી કઢંગી રીતે આવેલું હોય છે. સૌથી વધારે અજવાળું બાવરચી ખાનામાં જોઇએ ત્યાં તદન અંધારૂં હોય છે. જે ખોરાક ઉપર તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર તે ખોરાક અંધારા ઓરડામાં રંધાય છે, અને તેથી પકાવતી વેળા વાસણમાં કાંઇ ધુળ કે જનજાનવર કે કાંઇ બીજું પડે અને તે તેમાં રંધાઇ જાય તો તેમાં નવાઇ કાંઇ નથી. વળી બાવરચીખાનામાં પુરતી હવા જોઇએ તે પણ ત્યાં હોતી નથી. જે બાવરચીખાનું બંધ્યાર અને અંધારી જગામાં આવેલું હોય ત્યાં આપણે પગ મુકીએ

કે તુરત ત્યાંની ઘેરાયલી હવાની વાસથી બાવરચીખાનાના ઓરડાની હાલત આપણુને તુરત માલુમ પડી આવે છે.

બાવરચીખાના (*Kitchens*)—બાવરચીખાનાની જમીન હર રોજ ચોળીને ધોવી જોઇએ, અને તેમાં ભીંતે થોડી થોડી મુદતે ચુનો ધોળાવવો જોઇએ. ધુમાડો ભીંત ઉપર એકઠો થયો હોય તે ઘસાવીને ચુનો ચોપડાવો જોઇએ. તરકારીની કરચો અને ગોસ્તના છીંછરાં વગેરેથી બાવરચીખાનાની ભોંય હમેશાં ખરડાયા કરે છે અને તે જમીન ઉપર સુકાઇ જાય અથવા પડી રહે ને કોહે તો તેમાંથી ખરાબ વાસ ઓરડામાં ફેલાય છે. રાંધણીમાં બળતું થયા કરે છે તેથી ત્યાંની હવા ઘણી ખરી ચોખ્ખી થાય છે, તે છતાં ઉપર કહ્યું તેમ કેટલીક ચીજો ઢોળાય, નખાય તેથી ભોંય હમેશાં સાફ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

બાળકોની ઉંઘ (*Sleep Of Children*)—મોટાં માણસો કરતાં બચ્ચાંઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. પાંચ અને સાત વરસનાં બચ્ચાંઓ માટે. આખા દીવસમાં બાર કલાક ઉંઘની જરૂર છે. સાત વરસની ઉપરના છોકરાંઓને દસ કલાકની ઉંઘની જરૂર છે, અને આઠ કલાક કરતાં ઓછી ઉંઘ કોઇબી છોકરાંઓને જોઇએજ નહી. વળી બચ્ચાંઓ ઉંઘેલાં હોય ત્યારે બનતાં સુધી ગડબડ સડબડ કરવી નહી. બચ્ચાંઓને રાતે જલદી સુઇ જવાની ટેવ પાડવી તેમાં તેમની તનદરોસ્તીને ફાયદો છે.

બાળકોની કસરત (*Exercise For Children*)—બચપણમાં કસરત ઘણી નીયમીત કરવી જોઇએ, અને બચ્ચાંઓએ મોટાંઓને જોઇને તેમની સાથે હરીફાઇ કરવી નહી, તેમજ મોટાંઓને જોઇને તેમની માફક કસરત કરવા મંડવું નહીં. બચપણમાં છોકરાંઓને થોડી થોડી કસરત આપવી જોઇએ, જેથી તેમના સ્નાયુઓ મજબુત થાય. જુઓ એક તરતનું જનમેલું બચ્ચું પણ પોતાના હાથ પગ કેવા હીલવ્યા કરે છે. તે દેખાડે છે કે તેમનાં શરિરને મોટું કરવા માટે એ પ્રમાણે હાથ પગ હીલવવાની અને એ પ્રમાણે તેમના શરિરને

કસરત આપવાનું ખુદરત વાજબી ધારે છે. વળી બચ્ચું રડે છે તેમાં પણ ખુદરતની નેમ સારી છે. બચ્ચાંનાં રડવાથી તેમનાં ફેફસાંને કસરત મળે છે, અને તેથી બચ્ચું મધ્યમસર રડે તેમાં પણ ફાયદો છે. બચ્ચાંનાં હાડકાં મજબુત થાય તેવા મધ્યમસરના ઉપાયો લેવાની માબાપની ફરજ છે. વળી નાનપણમાં તેમના હાથ પગ વાળવામાં આવે છે તે પણ સારૂં છે. એથી તેમના હાથપગના હાડકાં સરખાં રહેછે. ચાલતાં બચ્ચાંઓ જેમ રમે તેમ તેમને રમવા દેવાં અને જેમ પોતાની મરજીથી ચાલે તેમ ચાલવા દેવાં. અવારનવાર પડે ખડે તેની ચીંત્તા નહી રાખવી. અલબતાં માથું મોઢું ભાગે નહી તેની તપાસ રાખવી, પણ બચ્ચાં ઉઠ બેસ કરે, દોડે નાચે, પડે ખડે, તેથી તેમના હાડકાં અને સ્નાયુને કસરત થાય છે. ઉધરતાં બચ્ચાં ઘડીભર પણ નિરાંતે બેસતાં નથી તેમાં ખુદરતની નેમ છે. જેમ નાનું બચ્ચું રમતીઆળ રહે છે. તેમ તેના હાડકાં અને શરિરના ભાગ સુધરવાની આશા રહે છે. કેટલાંક અણુસમજુ માબાપો બચ્ચાંને રમવાં દેતાં નથી ને તેમને એક જગા પર પુતલાંની માફક બેસી રહેવાને દમ ભરાવે છે. તેઓ પોતાનાં અણુસમજુ-પણાથી બચ્ચાંઓને નુકસાન કરે છે, અને તેથી તેમનાં છોકરાં તાવ:ાન જેવાં તવાયલાં રહે છે. જો કે તેઓ પોતાના બચ્ચાં તરફના હેતથી દોરવાઇને એમ કરે છે, પણ તેઓ પોતાના બચ્ચાંની તનદરોસ્તી ઉલટી બગાડે છે. બચ્ચાંઓને થોડા ઘણા અકસ્માત તો થવાનાજ. કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને 'એમજ સીધું બેસવું,' 'મુગે મોઢે બેસવું' 'એમજ ચાતવું' 'એમજ ચાલવું' વગેરે વગેરે સારી રીતભાતની કેળવણી આપવાની અધીરાઇ કરે છે, તેમને અત્રે જણાવવું જોઇએ કે નાનાં ઉધરતાં બચાંઓને તદન મુગાં બેસવાની ફરજ પાડવી નહી, પણ જેમ બકબકારો કરે તેમ કરવા દેવો, કારણ કે તેથી તેમની બોલવાની શકતી વધે છે, અને તેમનું મગજ કસાય છે, તેમને અનેક નવા વીચારો વધે છે, વગેરે, તેમને અનેક ફાયદા થાય છે માટે તેમને તદન રમકડાંની માફક રાખવા નહીં. અલબતાં તેમને સારી તરબીઅત આપવી, પણ તે

એવી રીતે કે તેમના મગજની ઉપર કે શરિરના ભાગ ઉપર કોઇ પણ જાતનો અંકુશ આવે નહી.

બાળકોનો ખોરાક (*Food For Children*)—નાનાં બચ્ચાંઓને કેમ ખોરાક આપવો તે નીચલી વીગત ઉપરથી માબાપને શીખવાનું મળશે :—

(૧) દોઢ વરસથી બે વરસનાં બચ્ચાં માટે:—

નાસતો સહવારે ૭–૩૦ વાગે તેમાં એક કપ દુધ અને વાસી પાંઉની એક કાતરી, અથવા ઉની ઉની રોટલી અથવા પાંઉ ને દુધ. બપોરે આસરે એક વાગે થોડો સેરવો તેમાં રોટલી અથવા પાંઉના ટુકડા બોળીને ખવાડવા. સેરવામાં પપેટાને વાટીને ખવાડવો. બપોરે થોડું દુધપાણી પણ આપવું. સાંજે આસરે ૭ વાગે તાજું દુધ પ્યાલું ભરીને અને તે સાથે એક કાતરી પાંઉ આપવું, પછી બીજું કાંઇ ખવાડવું નહીં. રાતે પીવા ખાવાની ટેવ પાડવી નહી. આખી રાત બચ્ચું સુઇ રહે તેમ સારૂં, પણ જો બચ્ચું કાંઇ પીવા માગે તો થોડું દુધપાણી આપવું. એ ઉંમરનાં બચ્ચાંને જેમ અનાજ થોડો ખવાડીએ તેમ સારૂં કારણ કે તેમની હોજરી ભારી અનાજ પાચન કરી શકતી નથી.

(૨) બેથી ત્રણ વરસનાં બચ્ચાં માટે;—

નાસતો ૭–૩૦ વાગે. પ્યાલું ભરીને દુધ અને કાતરી પાઉં, અને અવારનવાર આબેલ ઇંડાની દાલ આપવી. ૧૧ વાગે બીજું એક કપ દુધ આપવું. બપોરે સેરવો, પપેટા અને પાંઉ આપવું. બને તો થોડું ચાવલનું પુડીંગ અથવા કસતર આપવું. ત્રણ વાગે થોડી દુધની ચાહ. ૭ વાગે દુધ પાંઉ અથવા ભુજેલું પાંઉં અને માખણ. અવારનવાર પાંઉં ઉપર ‘ જામ ’ લગાડવી.

(૩) ત્રણથી દસ વરસનાં બચ્ચાંને માટે;—

આ ઉમરમાં બચાંની ભુખ ઉપર ઘણો આધાર રાખવો જોઇએ. ૭–૩૦ વાગે કાંસીઓ ભરીને દુધ અને બચ્ચું ખાઇ શકે તેટલું પાંઉં

અને એક આબેલ ઇંડું;–૧૧ વાગે એક કાતરી પાંઉ માખણ; એક વાગે બપોરનું જમણ તેમાં થોડુંક ગોસ્ત અને ગોસ્તની છોબટ, સાથે પાંઉં પપેટા, અને પુડીંગ. અવારનવાર કાંઇ તાજી ફ્રુટ આપવી. એટલું જોવું કે બચ્ચું દાબી દાબીને ખાય નહી. અવારનવાર બચ્ચાંને સેરવો પાવો. ગાયનું અને ડુકરનું ગોસ્ત બચ્ચાંઓને સેહલાઇથી પાચન થતું નથી. બચ્ચાંને વેલાતી પનીર આપવું નહી. અંજીર તથા બદામ દરાખ વગેરે ફ્રુટ કોઇ કોઇવાર આપવી. અખરેાટ, કોટલાંવાળા ફળો, ખારક, અને ખજુર એકદમ પાચન થતાં નથી. ભુખ હોય તો ચાહના વખતે પાંઉં ઉપર માખણ અથવા જામ જેલી લગાડી આપવી સારી છે. બચ્ચાંઓને દારૂ અથવા કોઇ પણ જાતનો વાઇન આપવો નહી. બચાંને બનતાં સુધી સુવાની વખતે ખવાડવું નહી, પણ તેઓના સુવાના વખતની બે કલાક આગલથી જમાડવા.

(૪) દસથી પંદર વરસનાં છોકરાં માટે:—

ત્રીજા નંબરમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક આપવો. ફરક એટલો કે ઉમરના વધારા સાથે વધારે ખોરાક આપવો. છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓ વધારે ખાય છે કારણ કે તેઓ બાહેર ફરે છે અને વધારે રગડાય છે. માંસનો ખોરાક બપોરે આપવો સારો છે.

ઉપલો નિયમ તનદરોસ્ત બચ્ચાંઓ માટે છે. દુઃખી દરદી છોકરાંઓને ડાકટરની સલ્લાહ લઇ ખવાડવું.

બ્રાન્ડી (*Brandy*)—એ શબ્દ 'જરમન' ભાષામાંથી ઉત્તપન્ન થયો છે. જરમન ભાષામાં બ્રાન્ડીને 'બ્રાન્ટઉવેન' (*branntwein*) કહે છે અને તેનો અર્થ 'બળેલો વાઇન' થાય છે. વાઇન દારૂમાંથી જલ્લદ ભાગ ભઠ્ઠીમાં ગાળીને કાહડી લએ છે તેને બ્રાન્ડી કહે છે. પટેટા, ગાજર, બીટરૂટ, પેર, અને બીજાં ફળોમાંથી બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે, પણ ખરેા બ્રાન્ડી ફ્રાન્સમાં દરાખમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ફ્રાન્સમાં દરાખના વાઇનમાંથી બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે, એટલુંજ

નહીં પણ દરાખના કુચામાંથી પણ બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે. સફેદ દરાખના વાઇનમાંથી 'કોનાક' (*Cognac*) શેહેરમાં બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે તે સંરવેથી સરસ કહેવાય છે. તુરતનો બનાવેલો બ્રાન્ડી સફેદ હોય છે અને તે પીપમાં કેટલી વાર રહે છે તેથી સહેજ રંગ પકડે છે, પણ આપણે જે રંગ બ્રાન્ડીમાં જોઇએ છીએ તે રંગ બળેલી ખાંડ અને બીજા રંગો ભેળવાથી થાય છે. સોજો અને ખરો બ્રાન્ડી લાંબો વખત રાખ્યાથી સ્વાદમાં સુધરે છે. (જુઓ દારૂ પાનું ૧૭૨ થી ૧૭૯)

બિછાનું (*Bed*)—આપણી આખી જીંદગીનો ઘણો ભાગ આપણે બિછાના ઉપર કાહડયે છીએ, તેથી કયું બિછાનું સારૂં તે દરેકે જાણવું જોઇએ. કેટલાક લખનારા કહે છે કે મજબુત થવું હોય તો કઠણ બિછાનાં ઉપર સુવું, અને લાકડાંના પાટીઆં ઉપર સુવું, પણ ઘણા લખનારા વધારે આરામ મળે તેવાં બિછાનાંની ભલામણ કરે છે. અસલના વખતમાં લોકો પીછાંની તળાઇ બનાવવામાં આરામ સમજતાં હતાં. હવે પીછાં ઉપર કોઇ ધ્યાન આપતું નથી, પણ બાલ, રૂ, ઉન, વગેરેની તળાઇ બનાવે છે. આ સવાલને માણસની ઉમ્મર અને શક્તિ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને કઠણ ગોદડું ચાલે, પણ બુઢાં અને નબળાં માણસોને માટે સહેજ પોચું અને વધારે આરામવાળું બિછાનું જરૂરનું છે.

બિછાનું–થંડીના દિવસોમાં (*Bed In Winter*) થંડીના દિવસોમાં બિછાનું બને એટલું ગરમ રાખવું જોઇએ.

બિછાનું ભીનાસવાળું (*Damp Bed*)—ભીનાં કપડાં પેહરવાથી જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલુંજ નુકસાન ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી થાય છે. ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી તહરેવાર દુઃખ થાય છે, જેવાં કે, ખસી, ફેફસાંનો સોજો, હાંફણુ, સંધીવા, લકવો; આખા અંગનું દુઃખવું પણ બિછાનું ભીનું રાખવાથી થાય છે. જો એવું માલુમ પડે કે

બિછાનું સરદીવાળું છે, તો આખી રાત ઉજાગરો કરવો પરવડે, પણ તે સરદીવાળાં બિછાના ઉપર કદી સુવું નહી, અને તે ઉપર સુવું તો ગરમ ધાબરી કે બરનુસ તે ઉપર પાંથરીને સુવું. ગોદડું તળાઇ થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાં, કારણકે હવા માંહેલી સરદી તેમાં એકઠી થાય છે, તેમજ આપણા શરિર માંહેલો પસીનો પણ તેમાં પચે છે, માટે તળાઇ ગોદડાં તડકામાં થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાની મેહનત લેવી, તેમાં આપણી સુખાકારીનો સવાલ સમાયલો છે.

બિછાનું સુકું જોઇએ (*Bed Must Be Dry*)—તળાઇ અને તકીઆ બરાબર હવામાં ખુલ્લાં મુકવાં જોઇએ, અને બને તેટલો તડકો ખવાડવો જોઇએ. જેઓ એમ નથી કરતાં તેમનાં બિછાનામાં, તકીઆ અને તળાઇમાંથી ઘણી ખરાબ અને નુકસાનકારક વાસ નિકળે છે, અને તેવાં ખરાબ બિછાનામાંથી માંકડ ચાંચડ અને બીજાં ઝીણાં જંતુઓ ભેગાં થયલાં માલમ પડશે, જે સઘળાં તનદરોસ્તીને પુષ્કળ નુકસાન કરનારાં છે.

બિસકીટ (*Biscuit*)—પાંઉંમાં ખમીર ભેળવામાં આવે છે જ્યારે બિસકીટ તદન સુકી રહે છે અને તેથી બિસકીટ એક જાતનું પાંઉ કહેવાય. પાંઉ કરતાં બિસકીટ સુકકી હોવાને લીધે વધારે વખત રહે છે. હોજરી નબળી પડી હોય ત્યારે નબળી પાચન શકિતમાં બિસકીટ સહેલાઇથી જેરવી શકાય છે. ભુંજેલી બિસકીટ નબળાં માણસને વધારે સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે.

બિસકીટનો ભુકો (*Powder Of Biscuit*)—બિસકીટનો બારીક ભુકો કરીને ગરમ પાણીમાં પકાવીને નાનાં બચ્ચાંઓને ખવડાવવામાં આવે તો તે તેમને માટે પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય.

બીટ (*Beet*)—એ ભોંયમાં ઉગે છે. એ ગાજરના આકારના અને લાલ રહે છે. એમાં મીઠાસ રહે છે. એ ખાવામાં સારાં છે પણ બીજા ખોરાકની સાથે ખાતામાં ફાયદો છે, એકલાં ખાવામાં ફાયદો કાંઇ નથી.

ફ્રાન્સ, જરમની, બેલજીઅમ વગેરે દેશોમાં ખાંડ એ 'બીટ' માંથી બનાવવામાં આવે છે. એમાં સેંકડે દસ ટકા ખાંડ રહે છે.

બીડી પીવી (*Smoking*)—ગામડી કે વેલાતી બીડીનો દારૂની માફક હદમાં ઉપયોગ કરવા માટે કાંઇ વાંધો નથી. જેમ ખાતી વખતે કે ફુરસદની વખતે એક ગલાસ દારૂ પીવામાં કશો વાંધો નથી, તેમજ જેઓને આદત હોય તેઓ વખતસર એકાદ બીડી કે ચીરૂટ પીએ તો તેમાં કશો વાંધો નથી. પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જેમ અતી ઘણો દારૂ હૃદયને નુકશાન કરે છે, તેમ અતીઘણી બીડીને ચીરૂટ પણ હૃદયને બગાડે છે. વળી અતી ઘણી બીડી પીવાથી આંખ બંગડે એમ કેટલાક ભણેલાઓનું કેહવું છે, અને તેનું મૂખ્ય કારણ ધુમાડો આંખમાં જાય છે તે છે. વળી તમાકુની મોડે વેહલે અસર જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પણ થાય છે. (જુઓ **તંબાકું.**)

જેઓ અથંગ બીડી પીનારા છે તેઓના અનુભવ ઉપરથી કહી શકાય છે કે સેહવારના પોહોરમાં બીડી પીવી સારી નથી. સાંજે અથવા રાત્રે ખાઇને બીડી પીવી તેમને વધારે ફાયદાકારક જણાઇ છે.

દારૂ પીનારા તેમજ બીડી પીનારાઓ કહે છે કે તેમને એ વસ્તુઓની તલબ સરદીમાં વધારે થાય છે.

બીમારીના ઢોંગ (*Feigned Diseases*)—બીમારીનાં ઢોંગ કોણ કરે છે? લશકરના સીપાઇને અથવા વાહણના ખલાસીને કામ કરૂવા ગમતું નહી હોય તે; સ્કુલમાં જતાં છોકરાંએા સ્કુલે જવા માગતાં નહી હોય તે; ભીખારી સામા માણુસ પાસે ભીખ કહડાવા માગતો હોય તે; બંધીવાન બંધીખાનાની સખ્ત મજુરીમાંથી છુટવા માંગતો હોય તે; અને સર્વથી સરસ બીમારીના ઢોંગ જુવાન છોકરીઓ જેઓ સહીમિત્રોની દીલસોજી ખેંચવા માગતી હોય તે; મુખ્ય કરીને એ લોકો બીમારીના ઢોંગ કરે છે.

કેટલાકોનાં ઢોંગમાં બીમારી જેવું કશું હોતું નથી, ને કેટલાકો બનાવતી બીમારી ઉભી કરી શકે છે. લશકરના સીપાઇઓ અને બંધી-વાનો પોતાના શરિર ઉપર કેટલીક જાતના સોજા ઉતપન્ન કરી શકે છે. તેઓ હાથની બાજુ ઉપર અથવા જાંગ ઉપર દોરી એટલી જોશમાં બાંધે છે કે તે જગ્યા આગળ સોજો થઇ આવે છે. એવા સોજા એક બે કલાકમાં ઉતરી જાય છે. કેટલાકો પવન પેટમાં ઉતારીને પવનથી પેટ ફુગાવે છે, અને પાછળથી તરપેનતાઇન અને એરંડીયુ ભેળીને પીએ છે તેથી તે પેટનો સોજો ઉતરી જાય છે. કેટલાકો ચામડી ઉપર કાંઇ લગાડીને ફોફ્ઇઆ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ફોફ્ઇઆ ફોડીને ચામડી ઉપર કાંઇ દુ:ખ થયું છે એમ ઢોંગ કરે છે. લશકરના સીપાઇઓ આંખને કાંઇ લગાડીને આંખમાં આગ બળે છે અથવા આંખ દુ:ખે છે એવા ઢોંગ કરે છે. બઇરાંઓ ઓકારીની બીમારીના પહેલા નંબરના ઢોંગ કરી શકે છે, પણ ગળું ખેંચવાની ટેવથી આખરે ઓકારીનો મરજ લાગુ પડે છે તેની તેમને ખબર નથી. ભીખારીઓમાં ફીફ્રાંની બીમારીન-ઢોંગ સાધારણ છે. એ પકડવાનો એક ઉપાય છે. તે માણસનાં આંગાળાંનાં નખની નીચે સોય કે ટાંચણી ભોકવી. તેથી ઢોંગ હશે તો જણાઇ આવશે. લકવો થયો છે એમ પણ ઢોંગ કરનારા છે પણ ગમે તેવા બાહોશ હોવા છતાં તેઓ થોડીવારમાં પકડાઇ જાય છે. આવા સઘળા ઢોંગ પકડવાની રીત સેહલી છે. ડાકટરે બીજાં સાથે એવી રીતે વાત કરવી કે દરદીના કાન ઉપર શબ્દો પડી શકે. એમ વાત કરવી કે ફીફ્-રાંની (કે લકૂવાની) નીશાનીઓ તદન જુદીજ હોય છે. આ કાંઇ ફીફ્રું (કે લકવો) લાગતું :નથી. ઢોંગ કરનારના કાન ઉપર આ શ-બ્દો પડતાં તે ગભરાશે, અને પકડાઇ જશે, અથવા કોઇબી રીતે તેના મોં ઉપરનો રંગ બદલાઇ જશે. મુગાં બહેરાં હોવાના ઢોંગ તો ઘણાજ સાધારણ છે. મુખ્ય કરીને અપરાધીઓ દીવાના હોવાના ઢોંગ કરે છે,

બીમારની માવજત (*Nursing the Sick*)—એ વીષે થોડી સુચનાઓ આપવી જરૂરની છે :—

(૧) આજારી માણસને અંધારામાં અથવા બંધ ઓરડામાં રાખવું નહી.

(૨) ઓરડામાં જેમ બને તેમ ચોખ્ખી હવા દાખલ થવાના માર્ગો ઉંઘાડા રાખવા.

(૩) બીમાર સુતો હોય ત્યાં જેમ બને તેમ પવન અંગ ઉપર નહી લાગે તેવી રીતની ગોઠવણ કરવી.

(૪) રાંધણીની પાસેનાં ઓરડામાં આજારી માણસને રાખવું નહી. ધુમાડો દરદીને બહુ નુકસાન કરે છે.

(૫) જેમ બને તેમ આજારી માણસને એકાંત રાખવું ને તે જો ઉંઘે તો ઉંઘવા દેવું.

(૬) બીમારના ઓરડામાં કશીપણ ગડબડ જોઇએ નહી.

(૭) આજારી માણસનો સ્વભાવ બગડે તેવું કશું બોલવું નહીં.

(૮) બીમારના ઓરડામાં ઝાઝો સામાન રાખવો નહી.

(૯) આજારી માણસની પીસાબ, થુંક, વગેરે કોઇપણ બીજી ચીજને કે કપડાંને લાગવા દેવી નહીં.

(૧૦) આજારી માણસને દુધ ચાહ આપવાના પ્યાલાં સાફ રાખવાં. તેમજ તેનું દવાનું ગ્લાસ જુદું રાખવું.

(૧૧) આજારી માણસને જોવા આવનારાંઓને તાહેલાં કરવા દેવાં નહી. બનતાં સુધી તેમને બહારજ રાખવાં.

(૧૨) દવા આપવી તે ફકત એક જણે આપવી. સાત–પાંચ માણસોએ ફરતાં ફરતાં બીમારની આગલ જવું નહી. એકજ જણ માવજત કરે તો બહુ સારૂં.

(૧૩) બીમારની આખા દાહડાની હકીકત કાગળ ઉપર લખતાં રહેવું.

(૧૪) દવાની શીશીઓ ઉપરની ટીકીટ વાંચતાં આવડે તેવાઓનાં હાથમાં આજારી માણસની માવજત સોંપવી બેહતર છે.

(૧૫) ડાકટરે આજારી માણસ વિષે જે કાંઇ ગંભીર વાત કહી હોય તે દરદીને કહેવી નહીં.

(૧૬) કોઇબી કારણુસર આજારી માણસની ઉંધમાં ખલલ કરવી નહીં

(૧૭) બીમારના મનને શાંત રાખી તેને પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો.

બીર (*Beer*)—બીર દારૂ જવમાંથી બનાવે છે. જવના પાણીમાં જોશ આવે તે અગાઉ તેમાં આમરાનાં ફુલ નાખે છે. બીરમાં કડવાસ રહે છે, જે કડવાસ વાઇન અને બ્રાન્ડીમાં રહેતો નથી, તેથી બીર દારૂ દવા તરીક શકિત લાવવા પીવામાં આવે છે. બીર જુદી જુદી બનાવત પ્રમાણે જુદાં જુદાં નામે વેચાય છે. 'એલ,' 'પોર્ટર' 'સ્ટાઉટ' એ જુદાં જુદાં નામો છે. 'એલ' દારૂ નરમ અને પીવામાં તાકાત આપનારો અને કડવો રહે છે. નરમ 'એલ' દારૂની એક પેંટમાં ફકત અરધો આંઉંસ કેફ રહે છે, અને સાધારણ રીતે પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જલ્લદ 'એલ' માં પેંટ દીઠ એક આંઉસ કેફ રહે છે. 'પોર્ટર' કાલા અને બાળી નાખેલા જવમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તેથી તેનો રંગ કાળો હોય છે. લન્ડનમાં બનાવેલા 'પોર્ટર' માં પેંટ દીઠ પોણો કે એક આંઉસ કેફ રહે છે. બાટલીમાં ભરેલો 'બીર' કે 'પોર્ટર' પીવો. સારો છે, કારણ કે તેમાં 'કારબોનીક આસીડ ગૅસ' સાથે રહે છે, જે ગેસ પીપના બીરમાં રહેતી નથી. કેટલાંક માણસોની દેહ એવી હોય છે કે તેમને 'બીર' બિલકુલ માફક આવતો નથી, અને 'બીર 'થી તેમને સંધીવા અથવા નજલાનું જબુન દુઃખ લાગુ પડે છે.

બીરની અસર (*Influence Of Beer*)—જેઓ હમેશાં બીર પીએ છે તેમની લાંબી મુદતે પાચન શક્તિ બગડી ભૂખ બગડે છે, તેમની આંખ જલદીથી બગડે છે, તેમનાં શરિરને નુકસાન થયું તો તેમાંથી જલદી સારા થતા નથી, અને જેઓ પાણી ચાહે અને કાપી પીએ છે ને બીજું કાંઇ પીતા નથી તેના કરતાં જલદી મરણ પામે છે.

સાજો ભેળસેલ કર્યા વિનાનો ચોખો 'બીર' મધ્યમપણે પીનારને

ઉપલી અસર લાગુ પડતી નથી. હલકો અને ભેળસેલ કીધેલો સસ્તો બીર પીનારે ઉપલી અસર થવાનો સંભવ રાખવો.

બુક્કા (*Kidneys*)—તલ્લીની બન્ને બાજુ ઉપર ડાબી તેમજ જમણી બાજુ, એકેક બુકંકો રહે છે. એ ગોળ અને કાળા રંગનાં રહે છે. લોહીમાંથી પીસાબનો તત્વ ખેંચી લઇને તે તત્વ પીસાબના પુક્કામાં એકઠું કરવાનું એનું મૂખ્ય કામ છે. લોહીમાંથી કેટલોક ઝેરી તત્વ બુક્કાઓ ખેંચી લે છે. ખોરાક સાદો અને સુતરો લીધો હોય તો બુક્કાઓ સારી હાલતમાં રહે છે. ઘણો ગરમ ખોરાક તેમજ દારૂ પીવાથી એની ઉપર માઠી અસર થાય છે.

બુટ અને જોડા (*Boots And Shoes*)—પગમાં 'બુટ' અથવા જોડા નીચી એડીના પહેરવા અને પગમાં ટાઇટ આવે એવા પહેરવા નહી. ટાઇટ પહેરવાથી પગ ઉપર આંટણ પડે છે. તેમજ બુટ અને જોડા ઘણા. ઢીલા પણ પહેરવા નહી, તેથી ચામડી ઘસાય છે. આ ઉપર ધ્યાન નહી આપવાથી પગને ઘણું દુ:ખ ખમવું પડે છે. વરસાદના દહાડા પગમાં પાણી નહીં જાય તેવા જોડા કે બુટ પહેરવાની સંભાળ રાખવી. બુટનો શેપ' (આકાર) પગના આકાર જેટલો પોહોળો રાખવો. બુટનું તળિયું, પોહોળું લેવું. બુટનું 'સોલ' (તળિયું) તદન પાતળું પહેરવું નહીં; ફક્ત નાચતી વખતે પાતળાં તળીઆંનાં બુટ ફાયદાકારક છે. બીમારી ભોગવીને ઉઠયા પછી નબળી હાલતમાં, તેમજ બાદી અને અજીરણના રોગથી પીડાતાં માણસોએ પાતળાં તળીઆંના બુટ કે જોડા પહેરવા નહી.

બુઢાપો (*Old Age*)—બુઢાપો કયા વરસથી શરૂ થાય છે તે દરેક જણના બાબમાં એકસરખી રીતે કહી શકાતું નથી, કારણકે કેટલાંક માણસો પચાસ વરસે ડુબળાં અને નબળાં જેવાં દેખાય છે, અને કેટલાંક સિત્તેર વરસનાં માણસો બાવલની ગાંઠ જેવાં મજબુત અને સીધાં સરોવરના ઝાડ જેવાં સરખાં અને સીધાં હોય છે. કેટલીકવાર સો વરસનાં પુરૂષો કામકાજ કરે છે અને ઘણું હાલીચાલી શકે છે, એ ઉપરથી એમ ઠરે

છે કે બુઢાપાને દૂર લઇ જવો અને બુઢાપો જલદી આવતો અટકાવવાનું કામ દરેક માણુસના પોતાના હાથમાં છે. કેટલાકના બાલ ૬૦ વરસે સફેદ થતા નથી ત્યારે કેટલાકના ૩૦ વરસમાં બાલ પાકી જાય છે. કેટલાંકનાં સો વરસ સુધી હાથપગ ચાલે છે, અને કેટલાંકનાં ૪૦ વરસે હાથ પગ દુ:ખવા અને કળવા માંડે છે. કેટલાંકની યાદદાસ્ત શક્તિ એંસી વરસ સુધી જોરાવર રહે છે, અને કેટલાંકની ત્રીસ ચાલીસ વરસે યાદદાસ્ત શક્તિ દગો દે છે. થંડીના મુલકમાં બુઢાપો મોડો આવે છે અને ગરમીનાં મુલકોમાં લોકો જલદી બુઢાં થાય છે. અનિયમીત જીંદગી ગુજારવાથી, સ્રીસંગ હદથી જ્યાદા ભોગવવાથી, અતીઘણો દારૂ પીવાથી, વગેરે વગેરે હદની બાહેર ખાવા પીવાથી અને હદની બાહેર એશઆરામ ગુજારવાથી બુઢાપાને જલદી તેડું થાય છે.

બુઢાં અને બચ્ચાં (*Old Persons and Children.*)—બુઢાપામાં મન હમેશાં રોકી રાખવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. બચ્ચાંની હાજરીથી બુઢાંઓનું મન ઘણું રીઝે છે, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી ઠીક રહે છે. અસલના લોકો બુઢાપામાં છોકરાંઓની હાજરીથી જીંદગી લંબાય છે એમ સમજતાં હતાં. નાનાં બચ્ચાંની ખુશાલી અને સુખ વિષે બુઢાંઓ હમેશાં દરકાર રાખે છે. તેઓ બચ્ચાં સાથે બચ્ચાં થઇને રમે છે અને તેથી તેમનો વખત ઠીક પસાર થાય છે. બુઢાંઓ પોતાની આગલ બચ્ચાંઓ હોય તોજ જીવેલું પ્રમાણુ ગણે છે.

બુઢાંઓ માટે કસરત, જુઓ, કસરત બુઢાં માટે.

બુઢાપો અને ખોરાક, જુઓ, ખોરાક બુઢાપણામાં.

બેસવા ઉઠવાનો ઓરડો (*Sitting-room*)—પૈસાવાળાઓને ત્યાં બધાને બેસવા ઉઠવાનો અને સાથે મળવાનો ઓરડો જુદો હોય છે. ત્યાં સઘળાં ફુરસદના વખતે સાથે મળે છે. પરોણાઓ આવે છે તેઓ પણ એ ઓરડામાંજ બેસે છે. તેટલા માટે ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે એ ઓરડો મોટો જોઇએ, તેમજ તેમાં હવા આવજાવના સાધનો પૂરતાં હોવાં જોઇએ.

બેસુધ્ધીનો ઉપાય (*Remedy For Faintness*)—પડી જવાથી અથવા વાગવાથી માણુસ કોઇવાર બેસુદ્ધ થાય છે. એવી વખતે તેને સુવાડેલો રાખવો ને ઉઠવા દેવો નહી; મોઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા; કોલનવાટર સુંઘાડવું ને માથાં ઉપર કોલનવાટર પાણી મુકવું. જો હાથપગ ઠંડા થયા હોય તો સેકવા. જરૂર પડે તો છાતી ઉપર રાઇ મુકવી ને બ્રાન્ડીમાં પાણી ભેળીને પાવો.

ભવસાગર (*Sea of Life*)—જીંદગીને નદી સાથે સરખાવવામાં આવી છે. આપણી જીંદગીને ભવસાગર કહે છે. નદી જોવાથી માણુસને પોતાનો સંસાર યાદ આવે છે. જેમ નદી પાહડમાંથી નીકળતી વખતે નાની હોય છે તથા બાહેર પડયા પછી થોડેક સુધી તે ફુલોમાં તથા કાંકરામાં રમતી રમતી જાય છે તેમ માણુસ બાળઅવસ્થામાં કરે છે. નદી આગળ ચાલતાં બીજી નદીઓને જઇ મળે છે, તેમ માણુસો મોટા થયાં પછી બીજાઓ સાથે સંબંધમાં આવે છે. નદી વધારે આગળ ચાલતાં વધારે મોટી થાય છે અને તે ઘણા માણુસોને અગત્યની થઇ પડે છે, તથા તે ઉપર વહાણો ફરી વેપાર ચાલે છે, તેમ માણુસ ભરજુવાનીમાં બીજાંઓને ખપ લાગે છે તથા ભારે કામો માથે લે છે. છેલ્લે જેમ નદી દરિયાને મળી જાય છે, તેમ માણુસ પણ અંતે મરણ પામી તેનો જીવ અનંતકાળ સાથે મળી જાય છે.

ભવાં (*Eye-brows*)—આંખની ઉપરના ભાગમાં જે નાની ટેકડી ઉપર બાલ ઉગે છે તેને ભવાં કહે છે. આકારમાં તે અરધ ગોળ કમાન જેવાં હોય છે અને બાલ ઉગે છે તે જાણે છાપરાં ઉપર ઘાસ પાથરયું હોય તેમ લાગે છે. ગુસ્સો, અજાયબી, ધીક્કાર દેખાડતી વખતે અને જ્યારે કોઇ વાત માનવામાં નહી આવતી હોય ત્યારે ભવાં ચઢે છે, અને ભવાં ઉપરથી માણુસના એ મનના વિચાર વંચાય છે. માણુસનેજ ભવાં હોય છે. કોઇ કોઇ પક્ષીઓને આંખ ઉપર બાલ હોય છે જે ભવાં જેવાં લાગે છે. હાલની વિધ્યાની શોધ પ્રમાણે આપણુ માણુસ

જાત પહેલાં વાંદરાની હાલતમાંથી આગલ વધેલા ગણાઇએ છીએ, તે છતાં વાંદરા જેઓ માણુસને આકારમાં મળતા આવે છે તેઓને પણ ભવાં હોતાં નથી.

ભાજી તરકારી (*Vegetables*)—ભાજી તરકારીની હિમાયત કરનારાઓ નિચે પ્રમાણે પોતાની તરફેણની બાબદો રજુ કરે છેઃ—

(૧) પહેલું—આ બાબદની વિદ્યાની નજરે તપાસ થઇ ચુકી છે. પૈસાવાળાઓને જે દુઃખો થાય છે તે શું છે અને કયાં છે? તેઓને ઘણું ખરૂં નજલો! (*gout*) થાય છે, તેમની ગાંઠો સુઝે છે, પીસાબમાં પથરી ને રેતી થાય છે, અને સાંધાના દરદો થાય છે, તે સઘળાંનું મુળ કારણ તપાસતાં માલુમ પડે છે કે માંસનો ખોરાક હદ ઉપરાંત વાપરવાથી એ દરદો થાય છે.

(૨) બીજું—અકસ્માતથી શરિરને નુકસાન થાય છે કે જખમ થાય છે ત્યારે જલદી કોણને સારૂં થાય છે? ઘણી અગત્યની જુબાની પડી ચુકી છે કે જેઓ માંસ જેમ બને તેમ ઓછું ખાય છે તેમના ઘા જલદી રૂઝ આવે છે. મોટા શસ્ત્રવઇદો એકમતે કહે છે કે હિંદુસ્તાનના દેશીઓ અને ચીના સિપાહીઓના ઘા ઇગ્રેજ સિપાહીઓના ઘા કરતાં જલદી રૂઝ આવે છે.

(૩) ત્રીજું—વળી ભાજી તરકારી ખાનારાઓ તરફથી એવો દાવો કરવામાં આવે છે કે માંસ ખાનારાંઓ કરતાં તેઓ ઉડતા રોગના ઓછા ભોગ થઇ પડે છે. વળી તેઓ એવો દાવો કરે છે કે કોલેરાના તેઓ ભોગ થઇ પડતા નથી.

(૪) ચોથું—વળી ખુદરતી જ્ઞાનના શાસ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે કે બહુ લાંબી ઉમરની જીંદગીના દાખલા ભાજી તરકારી ઉપર જીવનારાંમાંથી ઘણા મળે છે. અલબતાં લાંબી ઉમર કાહડવાનાં અનેક કારણો છે. વંશપરંપરા બિમારી કાંઇ હોવી જોઇએ નહી; અકસ્માતથી અથવા ધીમી બિમારીથી શરિર બગડવું જોઇએ નહી; અતી ઘણી મહેનત અથવા હાય અફસોસ

અને ફિકર ચિંત્તા હોવી નહીં જોઇએ; ખરાબ હવામાં વસવાત નહી જોઇએ; અને ત્યાર પછી જો ભાજી તરકારીના ખોરાક ઉપર નાનપણુથીજ ઉધરયા હોય, તો તેઓ સો વરસના થવા પામે છે. જેઓ માંસ ખાતાં હોય ને ચોક્કસ ઉમરે બીજાંના સમજાવાથી પોતાની ખાતરી કરી લઇને માંસ છોડી દે છે ને ભાજી તરકારી ઉપર ગુજરાન કરે છે તો તેઓ લાંબી જીંદગી કાહાડે, એમ કહેવામાં મુરખાઇ સમાયલી છે, અને એ હસી કહાડવા જોગ છે. પણ માંસ વિરૂધવાળાઓ કહે છે કે કાંઇ નહી તો તેમની જીંદગી બે પાંચ વરસ પણ લાંબી થાય છે. તેઓનું કહેવું એ છે કે ભાજી તરકારીના ખોરાકથી લોહી વધારે સ્વચ્છ રહે છે ને તેથી કાંઇ પણ દુઃખ દરદ જલદી સારૂં થાય છે, એમ હોવાથી જીંદગી ટુંકી થતી નથી.

(૫) ઇશ્વરે પહેલ વહેલું માણુસ પેદા કીધું તેણે ફળફળાદી ખાઇને ગુજરાન કરવા માંડયું હતું, તેટલામાટે ફળફળાદીથીજ માણુસનું ગુજરાન થવું જોઇએ, અને ફળફળાદીજ માણુસનાં દુઃખ સારાં કરે છે. ઘણાં ડાકટરો પોતાના દરદીઓને ભાજી તરકારી અને ફળફળાદીના ખોરાક ઉપર રાખીને બીકટ દરદ સારાં કરે છે.

(૬) જેઓ માંસની તરફેણ કરનારા ડાકટરો છે તેઓ કહે છે કે માણુસના ચોક્કસ દાંતો માંસ ખાવાને લાયક છે, અને તે દાંતો કુતરાંનાં દાંતને મળતા આવે છે, અને તેટલા માટે તેઓ વૈદક વિદયામાં તેને 'કેનાઇન' યાને કુતરાના જેવા દાંત એમ નામ આપે છે, પરંતુ જે ડાકટરો ભાજી તરકારી અને ફળફલાદીની તરફેણ કરનારા છે તેઓ કહે છે કે એ વાત તદન ખોટી છે, કારણકે માણુસના દાંત કુતરાંનાં દાંતને મળતા આવતા નથી, પણ વાંદરાના દાંતને વધારે મળતા આવે છે, અને વાંદરો ફળફલાદી ખાઇને જીવે છે, વાસ્તે માણુસને પણ ફળફલાદી ખાઇને જીવવા ખુદરતે સરજ્યું છે.

(૭) સાતમું અને ઘણું વજનદાર કારણ તેઓ દેખાડે છે તે એ કે માંસ ખાનારાં કોઇપણ જાનવરોને પસીનો પડતો નથી, પણ પાળો

ખાઇને જીવનારાં પ્રાણીઓનેજ પસીનો પડે છે, અને માણસને પણ પસીનો પડે છે માટે તેને ભાજી તરકારી ખાવાને ,માટે ખુદરતે સરજેલું હોય એ વધારે સંભવીક લાગે છે.

(૮) માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ માંસ તોડીને વગર ચાવવે ગળી જાય છે, અને તેથી તેમને ખુદરતે ચાવવાની દાઢ આપી નથી, અને ચાવવાની દાઢ નહી હોવાથી તેમનાં મોમાંથી લબ (થુક) છુટતી નથી, પણ ભાજીપાળો ખાનારાં પ્રાણીઓને ચાવવાની દાઢ હોય છે ને તેમને ચાવતી વખતે મોંમાં પાણી (થુક) છુટે છે. માણસને ચાવવાની દાઢ હોવાથી, અને ખોરાક ચાવવા સાથે તેમને થુક નિકળે છે, માટે ખુદરતે તેમને માંસના ખોરાક માટે નહી, પણ ભાજીપાળાના ખોરાક માટે સરજ્યાં છે, એમ ભાજીતરકારીના હિમાયતીઓ અનુમાન કાહડે છે.

ભાજી તરકારીની જરૂર (*Necessity Of Vegetable Diet*)—માણસના શરિરની અંદરની રચના ઉપરથી, ખોરાકની મધ્યમ કદની નળી ઉપરથી, તેમજ માણસનાં દાંતની બનાવત ઉપરથી લગભગ સઘળા ડાકટરોનું મત એ છે કે માણસને માંસ અને તરકારીનો ભેગો ખોરાક જોઇએ, અને તેટલા માટે એ ભેગા ખોરાક વગર કોઇબી માણસ તનદરોસ્ત રહી શકે નહીં.

ખુદરતે જો મનુષ્યને તરકારી ઉપરજ જીવવા સરજ્યું હોત તો ખોરાકની નળી બહુ નાની હોત, તેમજ જો માંસ ઉપર રહેવા સરજ્યું હોત તો નળી બહુ મોટી હોત. પણ મનુષ્યની ખોરાકની નળી મધ્યમ કદની છે તે ઉપરથી એવું અનુમાન થાય છે કે ખુદરતે માણસને માંસ અને તરકારીના ભેગા ખોરાક ઉપર જીવવા સરજ્યું છે.

આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે એકલું માંસ ખાઇને માણસ તનદરોસ્ત રહી શકતું નથી, અને ભાજી તરકારી ફળફળાદી વગર આપણને ચાલતું નથી. જો તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો એ બે ખોરાક સાથે સાથે લેવામાંજ ફાયદો સમાયલો છે.

ભાવ અને અભાવ (*Likes And Dislikes*)—માણસોને જેમ ખાવાની ચીજોમાં ભાવ અને અભાવ રહે છે તેમ કેટલીક વાસ તેમનાં નાકને સારી લાગે છે ને કેટલી ચીજોની વાસ તેમને બિલકુલ ગમતી નથી. એકને એક ચીજની વાસ ગમે છે તો તેજ ચીજની વાસ બીજાને ગમતી નથી. બીજી ત્રીજી ચીજો બાજુ મેલ્યે અને સેંટ લવંડર લઇએ કે જે ઘણાઓને ગમે છે, પણ એ ચીજોની વાસ પણ કેટલાકોને ગમતી નથી. કેટલાકો કાંદો અને લસણ ખુશીથી સુંઘે છે ને કેટલાંકોને તે બિલકુલ ગમતાં નથી. (જુવો, સુગ)

ભીડ (*Over-crowding*)—કોઇ ઓરડામાં ઘણી ભીડ હોય ત્યાં ઝાઝીવાર રહેવું નહીં. સઘળાં માણસોનાં દમમાંથી જે 'કારબોનીક આસીડ ગૅસ' નીકળે છે તે ત્યાં એકઠી થાય છે, અને ત્યાં જો તાજી હવા પૂરતી આવતી નહીં હોય તો એ ' કારબોનીક એસીડ 'નો બધો નહીંતો થોડો ભાગ પાછો સઘળાંના દમમાં જાય છે, અને તેથી માથું દુઃખે છે, જીવ ફરે છે અને નબળાં માણસો બેશુદ્ધ થઇ પડે છે. નાટકશાળા અને ભાષણ કરવાનાં ઓરડામાં જ્યાં પુરતી હવા આવજાવનો માર્ગ નહી હોય ત્યાં લાંબો વખત બેસવું તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે.

ભીડથી થતું નુકસાન (*Effect of Over-crowding*)—એક ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહે છે ત્યારે તે ઓરડામાં દમમાંથી નિકળેલી ' કારબન ' ઓરડામાં ઘણી ભેગી થાય છે. એ ' કારબન ' પાછી દમમાં જાય તો અરધી મિનિટમાં લોહી કાળાસ પકડે છે. બીજી અરધી મિનિટમાં લોહી કાળું ભમ્મર જેવું થાય છે. શરિરની દરેક નસમાં તે લોહી ફરી વળે છે, હોંશ ઉડી જાય છે, ચક્કર આવે છે, અને ત્રણચાર મિનિટમાં દમ નિકળી જાય છે.

ભીના પગ (*Wet Feet*)—પગમાં ભીનાસ રહેવા દેવો નહી. તેથી ઘણું મોટું નુકસાન થાય છે. ભીંજાયલાં મોજાં કાઢી નાખવાં, અને પગ લુછીને સુકા કરીને બીજાં જાડાં મોજાં પહેરવાં. ચાલવાની લાંબી

મંજલ કરવી હોય ત્યારે મોજાંની જોડ થોડે થોડે છેટે બદલવી. પગમાં સરદી લાગે છે તેનાં ઘણા ગંભીર પરિણામ આવે છે. ભીના પગ સાથે ઊંઘ આવતી નથી.

ભૂખ (*Hunger*)—શરિરની કેટલીક હાલતમાં મૂખ્ય કરીને હોજરીની ચોક્કસ હાલતમાં, માણસને ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેને ભૂખ કહે છે, અને એ ઇચ્છા જુદાં જુદાં માણસોમાં જુદી જુદી હદ ધરાવે છે. બચ્ચાંઓને એ ઇચ્છા અથવા ભૂખ વારંવાર લાગે છે. બૈરાંઓને મોટીડા કરતાં વધારે જલદી ભૂખ લાગે છે. ભૂખ માણસની તનદરોસ્ત હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. શરિરની ક્રિયા ચાલુ રહે છે અને જેમ સાંચાને કોલસો પુરો પડે તોજ તેમાં વરાળ ચાલુ રહે, તેમ માણસની ગરમી ચાલુ રાખવા ખોરાક, કોલસાની માફક, શરિરની ગરમી ચાલુ રાખે છે. ખોરાકમાંથી નકામો ભાગ શરિરમાંથી નિકળી જવાના માર્ગો ખુદરતે રાખ્યા છે, અને બાકીનો ભાગ લોહી સાથે મિશ્રણ થઇ શરિરના સાંચાને રાત દહાડો ચાલુ હાલતમાં રાખે છે. ભૂખને લાંબો વખત થોભાવવામાં આવે તો દુઃખ દેછે. જેવી ભૂખ લાગે તેવી તો મજાહ લાગે છે, પણ ભૂખને મટાડવા ખોરાક લીધો નહી, તો પેટમાં દુઃખવા માંડે છે, અને જો ખોરાક નહીજ લીધો, તો પેટ જાણે અંદરથી ચીરાઇ જતું હોય તેમ માંહેથી લાગે છે; અને ભૂખે રીબતાં માણસને તાવ આવે છે, તેનું માથુ દુઃખવા માંડે છે, માથું ફરવા લાગે છે, અને તે દીવાના જેવો થઇ જાય છે. તનદરોસ્ત હાલતમાં વખતસર ભૂખ લાગે છે, પણ આજારી પડયા પછીની સુધરતી હાલતમાં કકડતી ભૂખ વારંવાર લાગે છે અને એવી વખતે કેટલાકોને આખો દહાડો ખાવાની તલપ થાય છે, પણ એ કાંઇ ખરી ભૂખ નહી કહેવાય. ફકત વખતસર ખોરાક લેવામાંજ સલામતી છે.

ભૂખ અને કસરત (*Hunger And Exercise*)—કસરતથી ભૂખ લાગે છે, અને ખોરાક લેવા ગમે છે, અને કસરતથી માંસનો ભારી

ખોરાક પાચન થાય છે. જેઓને મહેનત કરવાનું બનતું નહી હોય તેઓને માંસનો ખોરાક પાચન થતો નથી, તેમજ તેઓને ભૂખ લાગતી નથી, અને તેઓને ખાવાનું મન થતું નથી, માટે કસરત અથવા મેહેનત કરવાથીજ સારી ભૂખ છૂટી શરિરનો બાંધો ટકી શકે છે.

ભૂખ અને તરસ (*Hunger And Thirst*)--શરિરને પુષ્ટી આપવા માટે અંદરથી કોઇ કહેતું હોય કે હવે શરિરને પુષ્ટી આપવાનો વખત થયો છે, અને તે વારે જે ઇચ્છા થાય છે, તેને આપણે ભૂખ કહીયે છીએ. જયારે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે ત્યારે આપણે કહીયે છીયે કે તરસ લાગી છે. એ પ્રમાણે જે ઇચ્છા થાય છે તેને મારવી નહી. જો એ ઇચ્છાને મારયે તો શરિરને નબળાઇ થાય છે. જો એ ઇચ્છાને લાંબો વખત અને ઘણા દાહડા તવળાવ્યે તો ભૂખ અને તરસથી શરિરનો અંત આવે છે, અને એ પ્રમાણે આવતો અંત ઘણો દયા ઉપજાવનારો ગણાય છે. ભૂખ અને તરસ જેટલું દુઃખ દે છે તેનાં કરતાં શરિરને થયલી નબળાઇથી ઘણી વેદના થાય છે. એક ડાકટર જે જંગલમાં બે દાહડા ભૂખે તવળ્યો હતો, તે કહે છે કે મને ખાવાની ઇચ્છા થઇ તે ઇચ્છા થોડી વારમાં મરી ગઇ, પણ તે વેળા મારે. જીવ ડોહવાવા લાગ્યો અને મને 'વૉમિટ' થાય એમ મારૂં ગળું ખેંચાવા માંડયું, અને તેને લીધે હું કેટલા કલાક આશાયશ લેવા બેઠો, અને તે વેળા મને ઘણીજ નબળાઇ લાગુ પડી, પણ પાછી ભૂખ લાગી નહીં.

ભૂખથી રીબીને મરે છે તેનાં કરતાં જેઓ તરસથી રીબીને મરે છે તે ઘણું કમકમાટ ઉપજાવે છે. ભૂખને થોડીવાર થોબાવી શકાય છે પણ તરસનો દેવ એટલીવાર થોભી શકતો નથી.

ભૂખનું મરી જવું (*Loss Of Appetite*)--આળસાઇથી ભૂખ લાગતી નથી, તેમજ જેઓ ઘણો દારૂ અથવા ચાહ પીએ છે તેમની ભૂખ પણ મરી જાય છે. ઘણું ગરમ ખાવું નહી, તેમજ ખાવા પછી એકદમ સુવું નહી. ઘણી ફિકર ચિંતાથી અને હાય અફસોસથી પણ

માણસને ભૂખ લાગતી નથી. ખરાબ હવાથી પણ હોજરી બિગડે છે ને ભૂખ ઓછી થાય છે. એનેા ઉપાય ખેારાક ચેાક્કસ વખતે નિયમીત લેવો, ને ખેારાક પચાવવાને મહેનત અને કસરત કરવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું.

ભૂખમરો (*Starvation*)--તદન નહી ખાવું અથવા જોઇએ તે કરતાં થોડું ખાવું તેને ભૂખમરો કહે છે; એક પૂરો ભૂખમરો ને બીજો થોડો ભૂખમરો કહેવાય. તદન નહી ખાવાથી જલદી મરણ નિપજે છે અને જોઇએ તે કરતાં ઓછું ખાવાથી પણ શરિર ગળાઇ ગળાઇને થેાડા વખતમાં અંત આવે છે. જયારે શરિરને ખેારાક નહી મળે, ત્યારે શરીરની ચરબી પહેલાં ગળાવા માંડે છે, તેથી સ્નાયુઓ પોચા પડીને ગળાવા માંડે છે, અને સઘળા જ્ઞાનતંતુઓ ખેારાકની તંગીને લીધે ઢીલા થાય છે. પહેલી અસર મગજ ઉપર થાય છે. મગજ શક્તિ ગુમ થવા માંડે છે. પછી ચક્કર આવે છે અને મગજે પવન ચઢે છે, અને છેવટે મોહત નિપજે છે. ભૂખમરાથી કેટલા વખતમાં મરણ નિપજે છે તે ચેાક્કસ કહેવાઇ શકાતું નથી, પણ એટલું સિદ્ધ થયું છે કે આખાં શરિરનો બે--પંચમાંઉંસ ($\frac{2}{5}$) ભાગ ગળાય તે અગાઉ મરણ નિપજે છે. દાખલા તરીકે એક ૧૦૦ રતલના વજનનું શરિર ગળાઇને ૬૦ રતલપર આવ્યું તે અગાઉ મરણ નિપજે છે.

ભૂખમરાથી શરિર ઉપરજ અસર થાય છે એટલુંજ નહી પણ મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. ગરીબ લેાકાને પુરતેા ખેારાક મળતેા નથી, અને તેમની ઉપર થોડો ઘણેા ભૂખમરો પડે છે, તેથી તેમની પાસે સુધારાની અને નીતિની આશા રાખવી ફોકટ છે. દુકાળ અને સંકટમાં ચેારી લુચ્ચાઇના બનાવેા ઘણા બને છે અને તેવી વેળા ચેાંકેલાં રહેવામાં ફાયદો છે. ગરીબો પાસે તેમજ તેમનાં છોકરાંઓ પાસે મગજની શ્રેષ્ટાઇની આશા કયાંથી રખાય? તે લેાક બિચારાં મૂખ્ય કરીને ભાજી તરકારી ઉપર અને બાજરી અને જવ ઉપર રહે છે. પુષ્ટીકારક ખેારાક લેવાને

માટે તેમની પાસે પુરતાં દોઢીઆં હોતાં નથી. ગરીબ ભીખારી વર્ગનાં છોકરાંઓ અતીઘણાં તવાયલાં અને દુબળાં રહે છે તેનું કારણ તેઓ ઉપર પડતો ભૂખમરો છે.

ભેજું (*Brain*)—ભેજું એ મનુષ્યની મરજી, ચાલાકી, યાદદાસ્ત વગેરે એવા ગુણોની બેઠક છે. શરિરમાં હૃદય, કલેજું, ફેફસાં, એ અવયવો જીવવાને માટે અગત્યના છે, તેટલું ભેજું અગત્યનું નથી, કારણકે ભેજાં વગર જીદંગી ટકી શકે છે એમ કેટલાક અખતરા કરીને સીદ્ધ કરેલું છે. એક સસલાનું ભેજું કાહાડી નાખીને તપાસ કીધી હતી તો તે સસલું હીલચાલ કરી શકયું હતું અને જીવતું રહ્યું હતું.

ભેજું અને ઉંઘ (*Brain And Sleep*)—જાગૃત હાલતમાં ભેજું જે જે કામથી ઘસાય છે અને તેથી તેની જેટલી શકિત ઓછી થાય છે તે સઘળું ઉંઘમાં પાછું મળે છે, અને ઉંઘ પછી ભેજું આગલી હાલતમાં પાછું આવે છે. ભેજાંને મહેનત ઘણી થાય અને ઉંઘ પ્રમાણમાં થોડી આવે તો જે ફરક રહી જાય તેટલો મગજમાં બિગાડો થયલો સમજવો. અને જો એમ લાંબો વખત ચાલુ રહ્યું તો ઘેલાપણું દાખલ થાય છે, તવારીખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે અસલના વખતમાં જેઓને મોહોતની શિક્ષા કરવામાં આવતી હતી તેઓને ઉંઘવા દેવામાં આવતા હતા નહી, અને તેથી તેઓ ઘેલા દીવાના બની જતા હતા. તેમજ જેઓની ઉપર ભૂખમરો પાડવામાં આવે, તેઓના મગજને કાંઇ ખોરાક ન મળવાથી તેઓ પણ ઘેલા દીવાના બની જાય છે. આ ઉપરથી સાર કાહાડી શકાય તે એ છે કે (૧) જેઓ ઘણો વીચાર કરતા હોય અને મગજ ઘણું કસંતા હોય તેઓને ઘણી ઉંઘની જરૂર છે, (૨) ઉંઘનો વખત ઓછો કરવો યાને ઉંઘમાંથી થોડો વખત ચોરવો, તેથી મગજ, શરિર અને પૈસાની બરબાદી થશે એમ નક્કી માનવું, અને (૩) તમે પોતાને તેમજ તમારા છોકરાંઓને તથા તમારા નોકર ચાકરોને બરાબર ઉંઘવા દો, વખતસર સુઇ જવા દો, અને તમે વખતસર ઉઠો અને તેમને પણ

વખતસર ઉઠાડો, તો ખુદરતનો નિયમ જાળવેલો કહેવાશે અને તેથી તમારાં દુ:ખ અને જંજાળ ઘણાં ઓછાં થશે.

ભેજું અને કસરત (*Brain And Exercise*)—કસરતબાજ, તાલીમબાજ, કુસ્તી ખેલનાર, પટા ખેલનાર વગેરે ધંધાદારીઓને વિષે એવું કહેવાય છે કે તેઓ મગજે મુઢ રહે છે, અને તેમની વિચાર શકિત મંદ હોય છે. આ વાત કેટલાક ડાકટરો ખરી માને છે અને કહે છે કે પુષ્કળ કસરતથી બધું જોર શરિરને મળે છે અને તેથી મગજ ખાલી રહે છે.

જેઓ તદન કસરત કરતા નથી અથવા જોઇએ તે કરતાં ઓછી કસરત કરે છે તેઓનાં મગજ પણ સારી હાલતમાં રહેતાં નથી, અને કાંઇ પણ કારણ મળવાથી તેઓનાં મગજ ઉસ્કેરાઇ જાય છે.

ભેજું અને નાક (*Brain And Nose*)—સાધારણ લોકમાં એવોજ ખ્યાલ રહે છે કે નાકને ભેજાં સાથે સંબંધ છે, પણ તેમ નથી. જેઓને નાકનું કાંઇ દુ:ખ થાય છે તેઓ એમજ સમજે છે કે કાંઇ પણ ભેજાંમાં બિગાડો થવાથી આમ થાય છે. નાકને મગજ સાથે સંબંધ નથી, પણ મોઢાં, ગળાં, અને ફેફસાં સાથે સંબંધ છે અને તેમની અને મગજની વચ્ચે હાડકાંનો પરડો રહે છે.

ભેજું અને શરિરની નબળાઇ (*Brain And Weak Body*)—શરિરને નબળાઇ થતાં તુરતજ, અથવા કોઇવાર પાછળથી મગજ ઉપર શરિરની નબળાઇની અસર થાય છે, અને રફતે રફતે બુદ્ધિ બળ ઓછું થતું જાય છે. ઘણીવાર બુદ્ધિ બળ એટલું ધીમે ધીમે કમી થાય છે કે તે માણસને એકદમ માલુમ પણ પડતું નથી. આવી રીતે શરિરની નબળાઇ અને તેથી થતી મગજ ઉપરની અસર દુર કરવા ડાકટરો બીજા દેશમાં મુસાફરીની ભલામણ કરે છે. બીજા દેશમાં જઇને રહેવાથી ત્યાંના જુદા દેખાવ અને ત્યાંની નવી ચીજોથી મગજનું બળ ટકી રહે છે. શરિરની નબળાઇની અસર મગજ ઉપર સહેજ પણ માલુમ

પડે તો ઘરનાં મોટાં માણસોની ફરજ છે કે તેનો જલદીથી અટકાવ કરવો, નહીં તો લાંબી મુદત થઇ જવા પછી ફાયદાની બિલકુલ આશા રખાશે નહી.

ભેજું માણસનું-કદ અને વજન (*Human Brain–Its Size And Weight*)—કોઇબી જાનવરના ભેજા કરતાં માણસનું ભેજું મોટું અને ભારી હોય છે, સિવાય કે હાથી અને મોટા મગરનાં ભેજા માણસનાં ભેજા કરતાં મોટાં હોય છે. વળી શરિરના પ્રમાણમાં માણસનું ભેજું વધારે મોટું કહેવાય છે. જુદી જુદી પ્રજાઓમાં, તેમજ એક પ્રજાના જુદાં જુદાં માણસોમાં ભેજાંનુ કદ અને વજન જુદું જુદું હોય છે; વળી મરદના અને ઓરતના ભેજાંમાં પણ ઘણો ફરક રહે છે. ગોરા લોકમાં, જેઓની ચામડી સફેદ હોય છે તેમનાં ભેજા વધારે ભારી હોય છે. એક યુરોપિયનનું ભેજું (સરાસરી લેતાં) ૪૯ થી ૫૦ આંઉસ વજનનું હોય છે. એક યુરોપિયન ઓરતનું ભેજું ૪૪ થી ૪૫ આંઉસનું રહે છે. હિંદી લોકોનું ભેજું યુરોપિયન કરતાં એક બે આંઉસ ઓછું રહે છે. આ સાધારણ ગણત્રી છે. અત્રે અપવાદોની આપણે વાત કરતા નથી. એક તરતના જન્મેલાં બચ્ચાંનું ભેજું, છોકરાનું ૧૧ થી ૧૨ આંઉસ અને છોકરીનું ૧૦ આંઉસ રહે છે. કેટલાક ડાકટરો કહે છે કે ત્રણથી આંઠ વરસની ઉમરમાં ભેજું ભારીમાં ભારી વજન ઉપર આવે છે, પણ બીજા કેટલાક ડાકટરો કહે છે કે છેક ચાલીસ વરસની ઉમર સુધી ભેજાંનું વજન વધતું રહે છે. સાઠ વરસ પછી ભેજાંનું વજન ઘટવા માંડે છે. સાધારણ માણસોનાં ભેજાંની, સરાસરી લેતાં એક ભેજું, મરદનું ૪૫ આંઉસ, અને ઓરતનું ૪૧ આંઉસ આવે છે. કેટલાક અપવાદોમાં ભેજાંનું વજન સરાસરી કરતાં વધારે નિકળે છે. મહાન નરોનાં ભેજા તપાસવામાં આવ્યાં છે અને તેમનાં ભેજા સાધારણ માણસોનાં ભેજા કરતાં વધારે ભારી માલુમ પડયાં છે. કેટલાક મહાન નરોનાં ભેજા ૬૪ આંઉસ વજનના માલુમ પડયાં છે. ફકત વિદવાનો

અને મહાન નરોનાં ભેજાં ભારી હોય છે એમ નહીં સમજવું. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું છે કે દીવાના લોકોનાં ભેજાં પણ વધારે ભારી હોય છે.

ભેળસેળ આટામાં (*Adulteration Of Flour*)—ઘઉંના આંટામાં ઘણી ભેળસેળ થઇ શકે છે. ચોખાનો આટો, જવનો આટો, 'ઓટ' નામનો આટો વગેરે ઘણી ચીજો ઘઉંના આટામાં ભેળી શકાય છે, પણ આવી ભેળસેળથી શરિરને નુકસાન કાંઇ થતું નથી. ફકત ઘઉંના આટાનો ફાયદો જેવો જોઇએ તેવો થતો નથી. આવી ભેળસેળ બારીક તપાસ કર્યા વિના પકડાતી પણ નથી. ઘઉંની ચીજો બનાવતી વેળા ફટકી વાપરવામાં આવે છે તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. ફટકી ભેળેલી પકડવાની એક રીત છે. 'લોગવુડ' નામના થોડાં લાકડાંના છોડાંમાં પાણી નામવું, અને તે પાણીમાં જે આટો તપાસવો હોય તે ભીજવવો. જો પાણી જાંબુરા રંગનું થાય તો ફટકી ભેળેલી સમજવી.

ભેળસેળ કાફીમાં, જુવો–**કાફીમાં ભેળ.**

ભેળસેળ ખોરાકમાં (*Adulterations Of Foods*)—એક તનદરોસ્ત માણસ વર્ષ દહાડે સરાસરી રાસ લેતાં ૪૦૦ રતલ માંસ, ૫૦૦ રતલ પાંઉ, ૩૦૦ રતલ પટેટા અને બીજી તરકારી, ૯૦ રતલ ઘી માખણ અથવા ચરબી, ૧૫૦ 'ગાલન' ચાહ, કાફી, પાણી અને બીજું પીણું મળીને, પોતાની હોજરીમાંથી પસાર કરે છે. આથી જણાઇ આવે છે કે હલકો પદાર્થ અથવા ભેળસેળ કીધેલો ખોરાક લેવો કેટલું નુકસાનકારક છે. બનતાં સુધી ચોખો પદાર્થ ખાવો તેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો છે. ભેળસેળ કીધેલો ખોરાક વેપારીના દગાને લીધે ખાવામાં આવે કે અંજાણપણામાં ખાવામાં આવે, તો તેમાં ખુદરત કાંઇ ફરક રાખતી નથી. ખાવામાં ભૂલ થઇ કે તેને માટે ખુદરત તુરત શિક્ષા કરે છે. ખાવાની અને પીવાની વસ્તુઓમાં ભેળસેળ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ વડે તેમજ રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે પકડી શકાય છે અને દરેક સુધરેલી સરકાર એ બાબદ વિષે ચાંપતા ઉપાય લએ છે.

ભેળસેળ દારૂમાં (*Adulterations Of Liquors*)—દારૂમાં તહરેવાર રીતે ભેળસેળ થાય છે પણ તેનાં ત્રણ મૂખ્ય કારણો હોય છે, (૧) દારૂ વધારે જલ્લદ બનાવવા; (૨) દારૂમાં ખટાસ ઓછો કરવા અથવા તદન દુર કરવા; અને (૩) દારૂનો રંગ બદલવા.

ભેળસેળ દુધમાં (*Adulterations Of Milk*)—દુધમાં બે રીતે દગો થઇ શકે છે. મલાઇ કાહડી લેવામાં આવે છે અને પાણી ભેળવામાં આવે છે. મલાઇ કાહડી લીધેલું દુધ બહુ પાતળું દેખાય છે, તેમજ દુધમાં પાણી ભેળવાથી પણ દુધ પાણી જેવું પાતળું લાગે છે. દુધમાં ચરબીનો ભાગ, જે મોટે ભાગે મલઇમાં રહે છે, તે પાણીના વજન કરતાં હલકો રહે છે, અને જ્યારે મલાઇ દુધમાંથી કાહડી લેવામાં આવે છે ત્યારે બાકીનાં દુધની 'સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી,' યાને વિશેષગુરૂત્વ વધી જાય છે, અને તેને અસલ દુધની 'ગ્રેવીટી' ઉપર લાવવા માટે પાણી ભેળવામાં આવે છે. આવી રીતે પાણી ભેળેલાં દુધની 'સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી' અસલ દુધની 'ગ્રેવીટી'ની બરાબર આવે છે અને તેથી દુધની પરિક્ષા ફકત 'વિશેષગુરૂત્વ' તપાસ્યાથી ખાતરીપૂર્વક થતી નથી. દુધમાં મલાઇનો અંશ કેટલો છે તે પણ સાથે તપાસવામાં આવે તોજ દુધની પરિક્ષા ખરી કહેવાય. '*lactoscope*' (લેકટોસ્કોપ) નામનું દુધ તપાસવાનું યંત્ર આવે છે તેમાં મલાઇ તપાસવાની નળી સાથે હોય તોજ તેમાં દુધ બરાબર તપાસી શકાય. રસાયણશાસ્ત્રને અનુસરીને દુધનુ પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો વધારે ખાતરીપૂર્વક તપાસ થઇ શકે છે.

દુધમાંથી મલાઇ કાહડી લઇને તેમાં પાણી રેડવામાં આવે છે અને તે જો પીવામાં લીધું હોય તો શરિરને નુકસાન કાંઇ થતું નથી, પણ ખરા દુધમાં શરિરને પોષણ કરવાની શક્તિ જેટલી હોય છે તેટલી શક્તિ ભેળેલાં દુધમાં હોતી નથી, અને ખરાં દુધથી શરિરમાં જેટલી ગરમી આવે છે અને માંસ ઉત્તપન્ન થાય છે તેટલું ભેળેલાં દુધથી થતું નથી. જો પાણી

ભેળેલું દુધ '*lactometer*'થી તપાસશો તો વિશેષગુરૂત્વ ઓછું નિકળશે, પણ લુચાં દુધવાળાઓ પાસે તેનો પણ એક ઉપાય છે. પાણી ભેળેલાં દુધમાં ખાંડ અથવા સહેજ મીઠું નાંખવામાં આવે તો '*lactometer*'ની તપાસમાં પણ થાપ ખવાય છે.

ભેળસેળ માખણમાં, જુવો **માખણમાં ભેળસેળ.**

ભોયરાં (*Underground Passages*)—જે લોકનાં ઘરમાં ભોયરાં હોય તે લોકે ખુબ ધ્યાન રાખવું કે એ ભોયરાંમાં હવા આવ જાવ કરવાનાં ખુલ્લા મારગો ઘણા રાખવા. ભોયરાંમાં જે ભીનાશ અને સરદી રહે છે તે ઘણી જાતનાં દુઃખ દરદો ઉત્તપન્ન કરે છે. વળી એમ પણ કહે છે કે ભોયરાંનાં ભીનાશથી વારે ઘડીએ ગળાં ઉપર જીવલેણ સોજો આવે છે.

મકાઇ (*Maize*)—એ એક જાતનો અનાજ છે. ખાવામાં સારો છે, પણ ઘંઉ જેટલી એનામાં તાકાત નથી, જો કે ચોખા કરતાં એ વધારે ચઢીઆતો છે. મકાઇમાં ઘંઉ, બાજરી અથવા ચોખા કરતાં વધારે ચીકાસ રહે છે અને તેથી મકાઇ ખાનારાઓના અંગમાં ચરબીનો વધારો થાય છે. મકાઇની બિસ્કોટ, પુડીંગ, કેક વગેરે બનાવવામાં આવે છે. ઘઉં અને ચોખાની માફક મકાઇનો કેટલાક દેશોમાં ખપ બહુ થાય છે. એશિયા, આફ્રિકા અને અમેરિકાના ગરીબો મકાઇ ઉપર ગુજરાન કરે છે. ફ્રાન્સના કેટલાક પ્રાંતોમાં મકાઇનો ખપ થાય છે. જુદા જુદા દેશોની મકાઇમાં જુદો જુદો કસ રહે છે. મકાઇ આઠ જાતની આવે છે. દરેક જણે મકાઇ ખાવી સારી છે.

મગજ ઉપર અતીઘણો ભાર (*Too Much Pressure On Brain*)—મગજ અતીઘણું કસવાથી અથવા અતીઘણો અભ્યાસ કર્યાથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ એવી રીતે થવા માંડે છે કે તે માણસને નબળાઇ કેમ થઇ તેની એકદમ સમજ પડતી નથી. આખો દહાડો કોઇબી બાબદમાં અતીઘણું ધ્યાન રોકવાથી મગજ થાકી જાય છે. અભ્યાસ

હોય કે બંદગી હોય તોપણ મગજને થાક નહી લાગે એટલુંજ ચિત્ત રોકવું જોઇએ. ખુદરતનો એક કાયદો સેહલાઇથી ધ્યાનમાં રહી શકે તેવો છે અને તે એ કે દરેક બાબદમાં હદ રહેવી જોઇએ, અને જેમ દરેક જાતની હદ કુદાવી જવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ મગજને અતીઘણી થાક ચઢવા દેવાથી જે નુકસાન થાય છે તે બીજા બધા નુકસાન કરતાં વધારે ગંભીર છે.

મગજ કસનારનો ખોરાક (*Food For Brain Workers*)—અભ્યાસીઓ, ધંધાદારીઓ, અથવા કામકાજનાં માણસોને ખોરાક તેમનાં કામ ધંધાને રૂચતો અને વારાફરતી બદલી બદલીને પેટ પૂરતો લેવો જોઇએ. શરિરની મહેનત કરતાં મગજની મહેનતથી અંગ ઉપર થાકની અસર જલદી અને વધારે થાય છે. આખો દાહડો અંગની મહેનત કરે તેથી જેટલી થાક ચઢે અને શરિર ઉપર ઘસારો થાય. તેટલો ઘસારો અને તેટલી થાક ત્રણ કલાકની મગજની મેહેનતથી થાય છે. મોટા મોટા ફિલસુફો અને ડાકટરોએ આખા દિવસમાં મગજની ત્રણ કલાકની મેહેનત પુરતી ગણી છે. એક કારીગર આખો દિવસ અંગ કસી શકે, પણ એક અભ્યાસી અથવા લેખક આખો દિવસ મગજ કસી નહી શકે. કડિયો કે સુથાર દિવસમાં દસ કલાક મહેનત કરી શકે, પણ એક વકીલ કે બારિસ્ટર વિસામા વગર ત્રણ ચાર કલાકથી વધારે ભારે અને ચાલુ વિચારમાં મગજ રોકી શકે નહીં. મગજની મહેનતથી જે થાક ચઢે છે તે ખોરાક લીધાથી પુરાય છે. જે મગજ કસનારને શરિર કસ-વાની કાંઇ જરૂર પડતી નથી તેણે મગજને અનુસરતો ખોરાક લેવો; જેમાં ખાર, ચરબી, અને 'ફોસફરસ' હોય તેવો ખોરાક લેવો, કારણ કે એ ત્રણ મગજનાં મૂખ્ય તત્વો છે. પણ ફકત મગજના ખોરાક ઉપરજ રહેવું અશકય છે, તેથી આખાં શરિરને સારી જેવી પુષ્ટી મળે તેવો દરરોજ જુદાજુદા પ્રકારનો ખોરાક સારા જેવા જથ્થામાં જોઇએ. મગજ કસનારને મજુરો અને કારીગરો કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક માફક

આવે છે. જ્યારે રજા હોય કે આશાયશ લેવી હોય ત્યારે મગજ કસનારે ગોસ્તને બદલે માછલી ખાવી. વળી એક બીજી સુચના મગજ કસનારને માટે છે અને તે એ કે બની શકે તેટલી વખત સારાં મંડળમાં ખુશાલ દોસ્તો સાથે ખાણું લેવું. વળી આ બાબદ ઉપર પણ લક્ષ ખેંચીએ છીએ કે મગજને અતીઘણી મહેનત આપતી વેળા બનતાં સુધી હોજરીને આશાયશ લેવા દેવી કે જેથી મગજનાં કામમાં અડચણ નહીં પડે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો એમ કે જ્યારે ઘણો વિચાર કરવો હોય અથવા ઘણું માથું દુઃખવવું હોય, તે વેળા પેટમાં બનતાં સુધી ખોરાકનો ઓછો ભાર હોય તેમ સારૂં, અને તેથી તેવાં મગજનાં અઘરાં કામની અગાઉ બનતાં સુધી હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો, પણ પછી યાદ રાખવું કે તેવું કામ થઇ રહ્યા પછી શરિરને પાછો બરાબર ખોરાક આપવાને ચુકવું નહીં.

મગજ અને શરિર (*Brain And Body*)—મગજની હાલતમાં જેમ ફેરફાર થતો જાય છે તેમ શરિરના બીજા અવયવો ઉપર તેની તેવી અસર થાય છે. જો કોઇબી રીતે મગજની હાલત નબળી પડે તો હોજરી પણ ખોરાક પચાવી શકતી નથી, અને નબળી બને છે. જો કોઇ જાતની દલગીરીથી મગજની હાલત બગડે, તો પાચન શકિત પણ બગડે છે. જો કોઇ પ્રકારની ખુશાલીથી મગજમાં ખુશાલી પેદા થઇ હોય, તો હોજરી પણ તેજ પકડે છે ને વધારે કામ કરી શકે છે. જો હદ બાહેરના ગુસ્સાથી મગજ ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં હોય તો હોજરી પણ તેને મળતીજ હાલતમાં રહે છે. કોઇ જાતની અચણુચી ખબર, ચીરડાટ અને ધાસ્તીથી પેટ છુટી જાય છે અથવા ભુખ મરી જાય છે અને ખાવા ગમતું નથી તે પણ એજ કારણને લીધે છે. જેનું મગજ ચાલાક અને તેજ હોય છે તેનું શરિર પણ તેવીજ ચાલાકી અને તેજી દેખાડે છે. જો મગજ ઉપર પીત્તનું જોર ચઢી આવે છે તો શરિર પણ તે વખતે મંદ અને સુસ્ત બને છે. ઘણા ગુસ્સા અને ખીજવાટથી શરિરને જે

તાણુતોડ થાય છે તેનું કારણ પણ એજ છે, કે શરિર અને મગજને સીધો સંબંધ છે. મગજને તદ્દન સુસ્ત રાખવું અને મગજને ઘણી હદ સુધી ઉસ્કેરવું એ બન્નેથી શરિરની સુખાકારીને નુકસાન છે. ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે જેમ મગજને સુધારીને ઉંચા તબક્કા ઉપર લાવવામાં આવે તેમ તે વધારે ચાલાક અને ચબરાક બને છે, અને તેથી શરિરને પણ ફાયદો થાય છે. જેમ નિતી અને સદગુણના ગુણોથી મગજને ખિલવ્યું હોય તેમ મગજને ખુશાલી અને શરિરને તનદરોસ્તી મળે છે. એથી ઉલટું દૂર્ગુણ અને અનિતીથી મગજ હલકા પ્રકારની પંકતી ઉપર ઉતરીને સાથે તનદરોસ્તીનો કચડઘાણ કહાડે છે. આ કારણને લીધેજ દૂર્ગુણી અને અનિતીવાન માણસોને શરિરનું સુખ હોતું નથી.

મચ્છરો, જુવો **માંખી.**

મધ (*Honey*)—જુદાજુદા રોપાઓ ઉપર મધમાખો એસીને રસ ચુસી લાવી પોતાના પુડામાં એકઠો કરે છે, તે સામટા રસને મધ કહે છે. મધ બીજું કાંઇ નહી, પણ જુદાજુદા ઝાડોના મીઠાસનું મિશ્રણ છે. બીજા મીઠાસ કરતાં મધ ખાવું સારૂં છે, પણ એ ઘણા થોડા જથ્થામાં ખાવું જોઇએ, અને હમેશાં પાંઉ કે રોટલી સાથે ખાવું જોઇએ. હિંદુસ્તાનમાં વૈદો અને અંગ્રેજી ડાકટરો પણ દવાના પુડીકાં મધમાં પીવા માટે આપે છે. મધ બચ્ચાંઓને ઘણું અકસીર છે, પણ તે થોડાં ટીપાંજ. ઘણા જથ્થામાં મધ ખાવું અથવા બચ્ચાંઓને પાવું નુકસાનકારક છે. મધ ગરમ છે. યાદ રાખવું કે કોઇ કોઇ મધ ઝેરી હોય છે, તેનો સબબ એ કે કોઇવાર મધમાખો ઝેરી ઝાડનો રસ ચુસીને પુડામાં ભેળે છે.

મન ઉપર કાબુ. જુવો **કાબુ મન ઉપર.**

મનની ખુશાલી દવા તરીકે (*Cheerfulness Of Mind Is A Medicine*)—મનની ખુશાલીની શરિર ઉપર એવી એજમતી અસર થાય છે કે ઘણી જાતના દરદીઓ મનનાં

ખુશાલપણાથી સાજાં થયાં છે. એડ ડાકટર એક નવાઇ જેવો દાખલો આપે છે. તે લખે છે કે એક દરદી લકવાની બિમારીથી પીડાતો હતો. એ ત્રણ ડાકટરોએ સાથે મળીને તે બિમાર ઉપર 'નાઇત્રસ ઓકસાઇડ' નામની ગૅસ તેના દમમાં આપવાનો ઠરાવ કર્યો, પણ તે ગૅસ આપવા પહેલાં તે દરદીના મોંમાં તાપનું 'ઠરમોમીટર' મુકવામાં આવ્યું કે જેથી માલુમ પડે કે તેના દીલમાં તાપ છે કે નહીં. પેલા દરદીને અગાઉથી ખાતરી પૂર્વક કહેવામાં આવ્યું હતું કે એ ગૅસ તારા મોં વાટેથી દમમાં આપીશું કે તુરત તને ફાયદો થશેજ. હજી તો પેલું ઠરમોમીટર તેનાં મોંમાં મુકવામાં આવ્યું તેટલાં તે દરદી ખુશાલીમાં આવીને બોલી ઉઠયો કે મને ઘણો કરાર થાય છે. આ ઉપરથી ડાકટરોએ તેને પેલી ખરી ગૅસ, જે પાછળથી આપવામાં આવનાર હતી તે આપવાનું તુરત વેળા માડી વાળ્યું. બીજે દાહડે પણ તે દરદીના મોંમાં પેલું ખાલી ઠરમોમીટર મુકયું, અને તે મુકતાં દરદી વળી ખુશાલીમાં આવીને બોલ્યો કે આજે મને વધારે કરાર થાય છે. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કર્યા પછી તે દરદી સાજો થયો. આ કેસમાં ફકત મનની ખુશાલીથીજ તેને કરાર થયો હતો, અને પહેલાં જે ગેસ આપવાનો ઠરાવ કર્યો હતો તે ઠરાવ ડાકટરોએ અમલમાં મુકયો હતો નહીં, કારણ કે પેલો દરદી તો પેલાં ઠરમોમીટરનેજ દુઃખનો ઉપાય સમજયો હતો.

બીજો એવોજ દાખલો તવારીખમાંથી મળે છે. ઇ. સ. ૧૬૨૫ માં 'બ્રેડા' ના ઘેરા વખતે કીલ્લાની આસપાસના લશકરમાં એક જાતનો રોગ ફેલાયો અને લશકર બિમાર પડી ગયું. તે વખતે 'પ્રિન્સ ઑફ ઓરેન્જ' ના હુકમથી એક જાતની દવા આપવામાં આવી. આ કાંઇ ખરી દવા હતી નહી પણ દવાના નામ હેઠલ કોઇક નિરદોષ વસ્તુ હતી, પણ તે દવા આપવાથી લશકરને એટલી ધીરજ આવી કે જેઓએ તે ખાધી તેઓ સાજા થયા, અને જે લોક ચાલવા હાલવા અશકત હતા તેઓ ચાલતા હાલતા થયા.

મન શક્તિ (*Power Of Mind*)—મન શકિત ખિલવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર મન શકિત સાચવીને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરવાની છે. નાનાં છોકરાંઓનાં મન અને તન ખિલવતી વેળા અતી ઘણું અગત્યનું છે, કે બન્નેને એક સરખી પુષ્ટી મળે તેવા ઉપાયો લેવા. આ સાબેત થયલી બીના છે કે જેની તનદરોસ્તી લથડી તેની મગજ શકિત પણ બગડે છે, તેની વિચાર શકિત પણ બગડે છે, અને તેના ઠરાવો પણ ડામાડોળ રહે છે. મન શકિત બરાબર સાચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાંબી થાય છે. અસલના ઘણા ખરા ફિલસુફો અને વિદવાનો લાંબી જીંદગી, સીત્તેર વરસની ઉપરની જીંદગી, ભોગવી ગયા છે, અને ગઇ સદીના કેટલાક ફિલસુફો પણ લાંબી જીંદગી ભોગવવાને નસીબવંત નીવડયા છે. કહેવત છે કે 'ફિલસુફોને એક બદલો મળે છે તે એ કે તેઓની જીંદગી લાંબી થાય છે' પરંતુ મન કાંઇ એવી વસ્તુનું બનેલું નથી કે નાશ નહી પામે. અતી ઘણાં કામથી, અતી ઘણી થાકથી અને અતી ઘણા વપરાસથી મન બગડે છે અને એની શકિત ઓછી થાય છે. કેટલાક વકીલો, બારિસ્ટરો, ડાકટરો અને વેપારીઓ એમજ સમજે છે, કે જેટલી બને તેટલી મેહનત કરવી, પણ તેઓ પોતાનાં મનની શક્તિ બગડશે એવો લેશ ભાર પણ ખ્યાલ કરતા નથી, અને તેમાં તેમની ઘણી ગંભીર ભૂલ છે. જીવ ચાહે એટલું મન પાસે કામ લેવું એમા બેવકુફાઇ છે. તેથી કેટલાકોનાં મગજ ખસી જાય છે, કેટલાકોને મગજનો લકવો થાય છે, કેટલાકોનાં મગજ પોચાં પડી જાય છે, અને તેઓ બિલકુલ કામ કરવાને લાયક રહેતાં નથી. જુવાનીમાં અને ભર ઉમરમાં જેમ બને તેમ મગજની શક્તિ સાચવવાની કોશેશ કરવી, જેથી મનનું ચાલાકીપણું સદા લાંબો વખત નીભે.

મનશકિત કેટલી વાપરવી (*Use Of Brain Power*)—મનશક્તિ ચોવીસ કલાકમાં કેટલી વાપરવી, કે જેથી ભર જવાનીના વખતમાં તે જેવી જોઇએ તેવી ચાલાકી બતાવી શકે? મન શક્તિ વાસ્તે

કહે છે કે ત્રીસ વરસથી પીસતાલીસ વરસની વય સુધીમાં મન શક્તિ પોતાની પુખ્ત ચાલાકી અને તેજી ઉપર આવે છે. ફિલસુફો અને વિદ્વાનોના કામો ઉપરથી પણ એ દલીલને ટેકો મળે છે, કારણ કે ઉપર કહેલી વયે તેઓએ અસાધારણ વિચાર શક્તિના નમુનાઓ રજુ કર્યા છે. પચાસ વરસ પછી મનશક્તિ આગળ માફક ચાલતી નથી અને પોતાની મેળેજ પચાસ વરસ પછી પોતાનું મન કસવાનું ઓછું કરવું દરેક જણને ઘટારત છે.

બીજો એક જુદોજ સવાલ છે, અને તે એ કે ચોવીસ કલાકમાં એક માણસે કેટલા કલાક મનને ખેંચવું ? એ સવાલનો નિર્ણય કરવો બહુ મુશકેલ છે; કારણ કે જુદાં જુદાં માણસની મનશક્તિના જોર ઉપર તેનો આધાર રહે છે. એકનું મગજ જોરાવર ત્યારે બીજાનું નબળું હોય છે. તે છતાં સરાસરી માણસની તનદરોસ્તી ધ્યાનમાં લેતાં, એક સાધારણ તનદરોસ્ત માણસ ઘણામાં ઘણું ૭ કલાક મગજને તાણી શકે છે. ૭ કલાકની ઉપર મગજનું કામ કરવાથી તેને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. કોઇક અસાધારણ મન શક્તિનો માણસજ વધારે કલાક અભ્યાસ કરી શકે છે. નબળાં માણસો ત્રણથી ચાર કલાક મગજ દુ:ખવી શકે, અને તેથી વધું મગજ દુ:ખાયું તો તનદરોસ્તી ઉપર તેની અસર તુરત થવા વિના રહેતી નથી.

ઘણાઓ દરરોજ દસથી બાર કલાક સખ્ત અભ્યાસ કરે છે; પણ તેથી તેમને ખરેખર કશો ફાયદો થતો નથી. કદાચ એમ કરવાથી તેમનાં શરિરને નુકસાન થતું તેમને લાગતું ન હોય, તે છતાં આટલા સખ્ત અભ્યાસ કરનારનું મન જેવું જોઇએ તેવું ચાલાક અને તેજ રહેતું નથી, પણ ઉલટું બુઠું થઇ જાય છે, અને આટલો વખત અભ્યાસ કરવાનો જેવો જોઇએ તેવો ફાયદો તેમને કાંઇ થતો નથી.

મરકી (*Plague*), જુવો ઉડતા રોગો.

મરકીવાળા ઓરડા સાફ કરવા (*Disinfecting Plagued Rooms*)—મરકીવાળા ઓરડાને અથવા કોઇપણ બીજા રોગથી બગડેલા

ઓરડાને નાશકારક જંતુઓથી સાફ કરવા હોય તો પહેલાં તે ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને કોઇ પણ નાનું મોટું બાકોરૂં હોય તેમાં આટાનાં પાણીમાં કાગજને ભીજવીને તેના ડુચા ખોસવા. પછી એક રકાબીમાં ' કલોરાઇડ ઓફ લાઇમ ' મુકીને તેની ઉપર જલ્દ સરકો નાખવો. એમ કીધાથી પેલી રકાબી માંહેલાં લાઇમમાંથી ' કલોરીન ગેસ ' નિકળવા માંડશે. તુરત ત્યાંથી દરેક માણસે બાહેર નિકળીને બારણાં બંધ કરી નાખવાં ' કલોરીન ગેસ ' થી ઓરડો થોડા વખતમાં તદન ચોખ્ખો અને સ્વચ્છ થશે.

મરઘી (*Hen*)—પીછાંવાળાં જાનવરોમાં મરઘીનું ગોસ્ત ઘણું નાજુક અને સૌથી સરસ ખોરાક છે. મરઘીનાં બચ્ચાંનું અથવા પીળાંનું ગોસ્ત નબળાં અને આજારી માણસોને આપવામાં આવે છે, કારણ કે એ બહુ હલકું છે અને નાજુકમાં નાજુક હોજરીમાં પણ પચી શકે છે. એનું ગોસ્ત સફેદ અને નાજુક રહે છે. મરઘી એક વરસથી મોટી થવા પછી તેનું ગોસ્ત ચીવટ બને છે અને સહેલાઇથી ચળતું નથી. પીળાંમાં નર માદા બન્ને ચાલે છે, પણ મોટી થવા પછી મરઘીનુંજ ગોસ્ત લોકો પસંદ કરે છે. મરઘાનું ગોસ્ત ઝાઝું ખાવામાં આવતું નથી. મરઘાનો ફકત સેરવો કરવામાં આવે છે.

મરઘીનાં પીળાં (*Chickens*)—ગાયનું અથવા વાછરડાનું ગોસ્ત ખાધાથી જેટલી ગરમી અને શકતી આવે છે તે કરતાં મરઘીનાં પીળાં ખાધાથી શરિરમાં વધારે ગરમી અને તાકાત આવે છે. મૂખ્ય કરીને મરઘીનાં સીના કરતાં ટાંટીઆમાં તાકાત વધારે હોય છે. મરઘાં-બટકાંની જાતના સઘળાં પીછાંવાળાં જાનવરોનું પગ ઉપરનું માંસ તેમની છાતીના માંસ કરતાં ખાવામાં ચઢીઆતું રહે છે.

મરણ—(*Death*)—માણસ સો વરસ જીવી શકે છે અને તેની અગાઉ મરણ નીપજે છે તેનું એમાંથી એક કારણ હોવું જોઇએ, એક તો આપણુ માણસ જાતમાં અજ્ઞાનપણું રહે છે અને બીજું કારણ એ કે આપણામાં બેવકુફઇ છે. માણસ જાતનો મોટો ભાગ તનદરોસ્તીના

કાયદાકાનુનોથી અજ્ઞાન છે, અને માણસને બેવકુફ એટલાં માટે કહી શકાય કે જે કાયદાકાનુનોથી આપણે જાણીતા છીએ તે કાયદાકાનુનો તરફ જાણી જોઇને આપણે આંખમીચામણા કરીએ છીએ. કોઇ મહેનત કરતાં નથી, કોઇ ખાવા પીવામાં હદ રાખતાં નથી, અને કોઇ એક અથવા બીજા કારણથી પોતાના શરિરનો કવખતે એકદમ નાશ લાવે છે, અને કોઇ ધીમે ધીમે નહી માલુમ પડે તેવી રીતે આસ્તે આસ્તે પોતાનો અંત લાવે છે. ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે નિયમીત ચાલનાર માણસ સો વરસ જીવવું જોઇએ એમ ઘણા ડાકટરો અને ફિલસુફોએ ગણત્રી કાહાડી છે. ખાવા પીવાના દરેક કાયદા સમજનાર, કપડાં પેહેરવાના કાયદા સમજનાર અને હવાની દરેક રીતની સમજણ ધરાવીને રહેનાર એક માણસ લાંબી ઉમર જરૂર કાહાડે એમ માનવામાં કશી ભૂલ નથી. (જુવો, **મોહત.**)

મરણ બચ્ચાંનાં—(*Deaths Of Children*)—દુન્યાનાં મરણની ગણત્રી કરતાં માલુમ પડે છે, કે બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ બહુ ચોંકાવનારૂં છે. બચ્ચાંઓ જનમ્યા પછી સેંકડે દસ ટકા પહેલે મહિને મરણ પામે છે. એક વરસની અંદરનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ સેંકડે ૨૫ ટકા આવે છે, અને પાંચ વરસનાં થાય તે અગાઉ અરધાં અરધ, યાને સેંકડે પચાસ ટકા બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

મરણની છેલ્લી ઘડી (*Point Of Death*)—મરણની છેલ્લી ઘડી આવી પુગી છે એમ દરદીનાં મોં ઉપરથી કહી શકાય છે. હોઠ તદન ફીક્કા મારે છે, નસકોરાં પહોળાં થાય છે અને કાળો રંગ પકડે છે, દાંત હાડકાં જેવા લાગે છે અને આંખના ડોળા ઉપર ચઢી જાય છે અને એક બાજુએ ટગર ટગર જોય છે, નખ કાળાં મારે છે, અને આંગળાના છેડા સુકાયલાં છોરાં જેવા લાગે છે. ગળાંમાંથી પાણી, દુધ કે દવા ઉતરતાં નથી અને કદાચ ઉતરે તો જાણે સાધારણ નળીમાંથી ઉતરતું હોય તેમ અવાજ કરે છે. કોઇ કોઇવાર બુઢાંઓનાં મરણની છેલ્લી ઘડી એકદમ જણાતી નથી. તેઓનો અંત ઘણો અચબુચો આવે છે અને તેમનાં મોં ઉપર દુઃખની કશી નિશાની પ્રગટી નીકળતી નથી.

મરી (*Pepper*)—મસાલાઓમાં મરીનો ખપ ઘણો હોય છે. મરી હોજરીને માટે સારાં છે. ખોરાક સહેલાઇથી પચે માટે મરી વાપરવામાં આવે છે. ગરમ મુલકોમાં મરીનો વધારે ખપ થવો જોઇએ, કારણ કે ગરમીથી શરિર ઉપર નબળાઇ થાય છે ને ખાણું સહેલાઇથી પચતું નથી. ઠંડા મુલકોમાં મરીનો ઝાઝો ખપ થતો નથી, કારણ કે ઠંડા મુલકોમાં શરિર ઉપર માઠી અસર થતી નથી અને ત્યાં એ તીખાસની જરૂર પડતી નથી. મરી કાળાં ને સફેદ બે જાતના આવે છે. ઉજળાં મરી વૈદો દવાનાં કામમાં લે છે. મરી ઘણાં ગુણકારક છે. ખોરાકમાં દળેલાં મરીજ વપરાય છે.

મલાઇ (*Cream*)—દુધને ઉકાળવાથી ઉપર જે ચીકાસનું પડ બંધાય છે તેને મલાઇ કહે છે. એ ઉપરથી કાઢી લેવામાં આવે છે. માખણ કરતાં મલાઇ વધારે સેહેલાઇથી પાચન થાય છે. જેને 'કોડલીવર ઑઇલ' પીવાને ફરમાવ્યું હોય અને નહી પીવાઇ શકાતું હોય તેણે તેને બદલે મલાઇ ખાવી.

મસુર (*Lentils*)—મસુરની ઉપરનું પડ તદન નકામું છે, પણ મસુરની અંદરનો ભાગ બહુજ કીમતી છે. વાલ વટાણાં કરતાં એમાં 'કેઝીન' (*casein*) નો વધારે ભાગ છે. એ ઘણી શકતીનો અને તાકાત બક્ષનારો ખોરાક છે, તે એનું નિચે લખેલું એક રતલ મસુરનું પૃથક્કરણ જોવાથી માલમ પડશે :—

	આંઉસ	ગ્રેન
પાણી	૨ –	૧૪૦
કેઝીન (*casein*) વગેરે...	૩ –	૩૬૬
કાંજી વગેરે	૭ –	૪૦૮
ચીકાસ...	૦ –	૧૮૩
છાલ છોલા	૧ –	૪૫
ધાતુમય પદાર્થ (*mineral matter*)	૦ –	૨૧૦
	૧ રતલ	

યુનાનીઓમાં એક કહેવત છે કે, 'ડાહયો માણસ પોતાના મસુર પોતે રાંધે છે.' એ ઉપરથી જણાય છે કે તેઓમાં મસુરનો ઉપયોગ ઘણો હશે. રોમન લોકો મસુર તરફ અભાવ ધરાવતા હતા, અને એ ઉપરથી ઇંગ્રેજ લોકોને એ અનાજ તરફ ઝાઝો ભાવ નથી. ઇંગ્રેજો એવું માને છે કે મસુર ખાધાથી સુસ્તી આવે છે, કારણ કે મસુરને ઇંગ્રેજીમાં *lentil* કહે છે અને એ શબ્દની ઉત્પન્તી લાટીન ભાષાના *lentus* ઉપરથી કરવામાં આવે છે, અને એનો અર્થ 'ધીમો' કરવામાં આવે છે. 'પ્લીની' નામના ફિલસુફ પ્રમાણે લઇએ તો મસુર ખાધાથી નમ્રતા આવે છે અને સ્વભાવ ઘણો ગરમ થતો નથી.

માખણ (*Butter*)—માખણમાં મુખ્ય કરીને દુધનો ચરબદાર ભાગ હોય છે; તે ઉપરાંત માખણમાં દુધનાં બીજાં તત્વો પણ રહે છે. માખણ મલાઇમાંથી પણ બની શકે છે, પણ ઘણું ખરૂં દુધ વળોવીને માખણ બનાવવામાં આવે છે. મીઠી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ ઘણો વખત રહે છે. ખાટી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ તેટલો વખત રહેતું નથી.

માખણ ખરાબ હવાવાળા ઓરડામાં રાખ્યાથી જલદી બગડી જાય છે, કારણ કે માખણ ખરાબ હવા અથવા વાસ જલદી પોતાનામાં પકડે છે, તેથી માખણ કોઇબી ગંધાતી ચીજ આગલ મુકવું નહીં.

માખણમાં નિમક ભેળવામાં આવે છે, પણ તે નિમક સોજું અને સાફ હોવું જોઇએ.

માખણ પાંઉં ઉપર લગાડીને થોડું ખાધું હોય તો ગુણકારક છે અને શકિત આપે છે. એ સાધારણ રીતે પચવું મુશકેલ નથી, પણ જો છુટથી ઘણું ખાધું હોય તો નુકસાનકારક છે; મુખ્ય કરીને જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય તેમને માખણ માફક આવતું નથી. તાવેલું માખણ તેમજ ખારૂં માખણ પુષ્ટિકારક નથી.

માખણ ખાધાથી માંસ આવે છે એમ સમજવું નહીં. માખણથી માંસ ઝાઝું આવતું નથી. માખણનો મુખ્ય ગુણ શરિરને તાકાત એટલે શરિરને ગરમી આપે છે.

માખણની તપાસ કેમ કરવી (*Test For Butter*)—માખણની તપાસ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે, રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે અથવા બીજી ચોક્કસ રીતે થાય છે. પણ એ રીતો અનુભવી શાસ્ત્રીઓ માટે છે. ઘરમાં માખણની તપાસ કરવી હોય તો એક સહેલી રીત છે. એક કાચની નળી (*tube*) માં થોડું માખણ નાખવું અને તે નળી ઉના પાણીમાં બોળવી. થોડીવારમાં માખણ પિગળશે. પાણી, દહીંનો ભાગ, અને ખરૂં માખણ અથવા દુધનો ચીકાસ છુટો પડશે, પાણી સૌથી નિચે રહેશે, અને પાણીની સપાટી ઉપર દહીંનો ભાગ થોડા માખણ સાથે ભેળાયલો તરતો જણાશે, અને બાકીનાં માખણનું પડ તેલ જેવું દેખાતું સૌથી ઉપર રહેશે. સારાં માખણમાં સેંકડે ૮ થી ૧૩ ટકા પાણાથી વધારે પાણી હોવું નહીં જોઇએ. તેથી માખણના આઠમાં ભાગથી વધારે પાણી હોય તો માખણ સારૂં નહી સમજવું; તેમજ વચલાં પડમાં દહીનો ભાગ પણ વધારે હોવો નહીં જોઇએ.

એક રતલ માખણમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહેછે:–

દુધનો નક્કી ચરબદાર ભાગ	૧૪.૧૪ આંઉસ.
પાણી	૧.૨૬૨ ,,
‘ કેઝીન ’ (*casein*)	૦.૭૦ ,,
દુધ માંહેલો મીઠાસ	૦.૨૧ ,,
ખારાસ	૦.૭૦ ,,
	૧ રતલ.

માખણનું દુધ (*Butter Milk*)—દુધને વળોવીને તેમાંથી ચીકાસદાર ભાગ કાહડી લીધા પછી જે દુધ રહે છે તેને માખણનું દુધ (*Butter Milk*) કહે છે. તે પીવામાં હોજરીને થંડક મળે છે. પીવામાં ગુણકારક છે. જેમનું શરિર તવાતું હોય તેને એ દુધ ગુણ કરે છે. કેટલાક ફેફસાંના દરદો ઉપર એ દુધ આપવામાં આવે છે.

માખણમાં ભેળસેળ (*Adulteration Of Butter*)—એક વખત એવો હતો કે માખણમાં બીજી કોઇબી ચીજ કરતાં વધારે ભેળસેળ થતી હતી. માખણમાં મૂખ્ય કરીને તાવેલી ચરબી ભેળાય છે. કસાઇ પાસેથી ચરબી લાવીને ચોકસ રીતે માખણમાં અગાઉ બહુ ભેળવામાં આવતી હતી. હાલ સરકારના જાપતાથી માખણમાં એટલો ઘોંટાળો થતો નથી. વેલાતી સસતાં માખણના દાબડામાં કેટલીકવાર ખરાં માખણને બદલે બનાવતી માખણ આવે છે, જે બનાવતી માખણ ફકત ચરબીમાંથી બનાવેલું હોય છે.

બજારમાં માખણને મળતી કેટલીક ચીજો જેવી કે 'બટરઆઇન' (*butterine*) ખુલ્લાં નામથી વેચવામાં આવે છે. તે જો કે ખાવામાં સારૂં નથી, તે છતાં તે ખાધાથી જીંદગીને જોખમ રહેતો નથી.

માખી (*Flies*)—ખાવાની વસ્તુ ઉપર બનતાં સુધી માંખી બેસે નહી તેમ કરવું, કારણ કે માંખીઓ મારફતે કેટલાંક દુઃખના જીવ જંતુઓ આપણને લાગુ પડે છે. માંખીઓ ખરાબ ઝેરી વસ્તુ ઉપર બેસી આવીને પછી ખાવાની ચીજો ઉપર બેસે છે, અને તે ખાવાની વસ્તુ આપણાં શરિરમાં જાય તો તેથી બગાડો થાય છે. ઘરમાં ઘણી માંખીઓ ભમતી ફરે તો તેને દુર કરવાના ઉપાય લીધેલા ફોકટ કહેવાય નહીં. મચ્છરો પણ માંખીની માફક દુઃખના જીવ જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે.

માછલી–ખોરાક તરીકે (*Fish As Food*)—માછલીની ઘણી જાત છે. જુદા જુદા દરીઆમાંથી મળતી માછલીઓના દેખાવ અને સ્વાદમાં ફરક રહે છે. ઘણીખરી બધી માછલી ખાઇ શકાય છે, પણ કેટલીક માછલી ઝેરી આવે છે. ગોસ્ત કરતાં માછલી પાચન થતાં વધારે વખ્ત લાગે છે. ગોસ્ત જેટલી માછલીમાં શકતી પણ નથી. ઘણીક માછલીઓમાંથી તેલ કાહડવામાં આવે છે, મુખ્ય કરીને 'કોડલીવર ઓઇલ' 'કૉડ' નામની માછલીના કલેજાનું તેલછે. ખારાં પાણીની માછલી જલદી પાચન થાય છે, અને જલદી કોહી જતી નથી. સુકી માછલી ખાવાને માટે સારી નથી.

માછલી અને માણસનું ભેજું (*Fish and the Brain*)–સાધારણ લોકમાં એવો ખ્યાલ છે કે માછલીમાં 'ફોસફરસ' (*phosphorus*) આવે છે તેથી એ ખાધાથી મગજને શકતી આવે છે, અને મગજ ચાલાક બને છે. એ તો ખરૂં છે કે માછલીમાં 'ફોસફરસ' રહે છે, અને માછલી ખાધાથી લોહીમાં 'ફોસફરસ'નું થોડું તત્વ ભેળાય છે, પણ હજી એમ પૂરવાર થયું નથી કે માછલી ખાધાથી મગજની ઓછી થયલી શકતી વધે છે. એક જાણીતો અમેરીકન ડાકટર એ વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

"અનુભવ ઉપરથી પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે માછલી ખાધાથી મગજની ચાલાકી વધતી નથી, એટલુંજ નહી પણ માછલીની થોડા વખતની અને હમેશ સુધીની અસર તદન ઉલટીજ છે. માછલીમાં ઉંઘ લાવવાની અસર છે. દરરોજનો ખોરાક મુકી દઇને માછલી ઉપરજ થોડોક વખત ગુજરાન કરવાથી માલુમ પડશે કે માછલી ખાધાથી આખો દિવસ ઝુકણમાં અને સુસ્તીમાં પસાર થશે. બીરનું ગ્લાસ પીધાથી જેવી અસર થાય છે તેવી અસર માછલી ખાનારને થશે; અલબતાં એ અસર ચાલુ રહેતી નથી. મારા પોતાના અનુભવ ઉપરથી તેમજ જેઓએ એ બાબદની તપાસ લીધી છે તેઓની એ વિષે ખાતરી થઇ છે. મારા એક તાલીમબાજ ઘરાહકે દસ દિવસ સુધી મુખ્ય કરીને માછલીનો ખોરાક લીધો, ત્યારે તેને એટલી તો ઉંઘ અને ઝુંકણ આવ્યા કીધી કે તે પોતાના કામ ઉપર બરાબર ધ્યાન આપી શકયો નહી. જો ફકત માછલીજ ખાવામાં આવે ને આખા દિવસમાં બીજી કશી ચીજ નહી ખવાય, તો ચાલુ ઝુકણ આવે છે. જ્યાં જોશો ત્યાં માછીઓ ઉંઘણસી રહે છે તેનું કારણ તેઓ માછલીનો વધારે ઉપયોગ કરે છે તે છે. ઉત્તરે 'આઇસલેંડ' (*Iceland*) ના મુલકમાં જ્યાં મુખ્ય માછલી ઉપર ગુજરાન ચાલે છે, ત્યાંના લોકો ઉંઘણસી અને આળસુ રહે છે. મારા ધાર્યા પ્રમાણે માછલીમાં 'ફોસફરસ' છે તેથી એવી અસર થાય છે."

માછલી–સુકી (*Dried Fish*)—જ્યાં માછલી નથી મળી શકતી ત્યાં મીઠાંમાં સુકવેલી માછલી વાપરવામાં આવે છે. ઘણીવાર તાજી માછલી કરતાં ચોક્કસ સુકી માછલીઓ સ્વાદ આપે છે પણ એટલું ખરૂં છે કે સુકી માછલી ખાવામાં સેહલાઇથી જરપત થઇ શકતી નથી, તેમજ એ ખાધાથી ચામડીના દરદ લાગુ પડે છે.

માણસનું કદ, જુવો, કદ **માણસનું**.

માણસનું શરિર (*Human Body*)—એક ૧૫૪ રતલના શખ્સના શરિરનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તે આખું શરિર નીચલા પદાર્થોનું નીચે જણાવેલા પ્રમાણમાં બનેલું માલુમ પડશેઃ—૭

	રતલ	આંઉસ	ગ્રેન
પાણી. (*Water*)... ...	૧૧૧	૦	૦
જેલી પદાર્થ (*Gelatine*)...	૧૫	૦	૦
ચરબી (*Fat*)	૧૨	૦	૦
સફેદી (*Albumen*) ...	૪	૩	૦
Fibrin...	૪	૪	૦
Phosphate of Lime ...	૫	૧૩	૦
Carbonate of Lime ...	૧	૦	૦
Fluoride of Calcium...	૦	૩	૦
Chloride of Sodium ...	૦	૩	૩૭૬
Chloride of Potassium	૦	૦	૧૦
Sulphate of Soda ...	૦	૧	૧૭૦
Carbonate of Soda ...	૦	૧	૭૨
Phosphate of Soda ...	૦	૦	૪૦૦
Sulphate of Potash ...	૦	૦	૪૦૦
Peroxide of Iron	૦	૦	૧૫૦
Phosphate of Potash ...	૦	૦	૧૦૦

Phosphate of Magnesia ...	૦	૦	૭૫
Silica	૦	૦	૩૦
જુમલે...	૧૫૪	૦	૦

માણસનું વજન, જુવો વજન માણસનું.

માતાની નોધપોથી (*Mother's Note Book*)—એક વિદ્વાન ડાકટર દરેક માતાને પોતાનાં દરેક છોકરાં વિષે નિચે પ્રમાણે 'નોટ' રાખવાની સુચના કરે છે. અલબતાં, એમ જો કરવામાં આવે તો તેમાં ફાયદો છેઃ—

(૧) જન્માની તારીખ, વાર, કલાક.

(૨) દુધ ધાવવાથી બચ્ચાંને શું શું થયું તેની બારીક વીગત. માતાનું દુધ માફક આવતું હતું કે નહી, દુધ બચ્ચાંની છાતી ઉપર ટકતું હતું કે નહીં, વગેરે વગેરે બારીકમાં બારીક વીગત લખવી.

(૩) જેટલો વખત બચ્ચું ધાવ્યું તેટલા વખતમાં તેને શું શું દુઃખ થયું અને તેના ઉપાયો શા શા કીધા તેની વીગત.

(૪) પેહલો દાંત આવે તેની નોંધ. પેહલાં દાંત કયારે આવ્યા, ખીલીવાલા દાંત કયારે ફુટયા અને દાંત આવતી વખતે કયાં કયાં દુઃખ થયાં, તેની વીગત. બચ્ચાંની છાતી, પેટ, અને આંખ ઉપર દાંતની કેવી અને કેટલી અસર થઇ તેનું વીગતવાર વર્ણન.

(૫) બચ્ચાંને ધાવતું છોડવવાનો વખત. તેમ કરતાં નડેલી મુશકેલીનું વર્ણન. પેટ છુટ્ટી જાય, અથવા અંગ નાખી દે, તેની સઘળી હકીકત.

(૬) ચાલવા માંડે તે વખતની નોંધ. કેટલી ઉમરે ચાલે છે તેની નોંધ. ચાલતાં શીખવામાં મુશકેલી પડી કે સેહલાઇથી ચાલ્યું, તેની સઘળી હકીકત.

(૭) સહીઅડ ક્યારે મુકાવ્યા, અને તે બરાબર ઉઠ્યા કે નહી, અને બચ્ચાંની તબીઅત તેટલા દિવસ કેવી રહી, તેનું વીગતવાર વર્ણન.

(૮) દાઢ આવે તે વખતની હકીકત.

(૯) સાતમે વરસે ફરીથી દાંત આવે છે તે વખતે થયલું દુઃખ અને હાડમારીનું વર્ણન.

(૧૦) ગોવરૂં, સહીઅડ, અછબડાં વગેરે આવ્યું હોય તેની હકીકત.

(૧૧) બચ્ચાંની વધનું વર્ણન. થોડે થોડે વખતે બચ્ચાંની લંબાઇ, જાડાઇ માપવી અને તે લખી રાખવાં. એની સાથે કાંઇ અકસ્માત થવાથી બચ્ચાંની વધમાં નડતલ થઇ હોય તે પણ લખી રાખવું.

(૧૨) એ ઉપરાંત બીજું કાંઇ દુઃખદરદ થાય તેનું તુલોતવીલ વર્ણન. સાધારણ બીમારી અને સાધારણ તબીઅત કેવી રહે છે તે સંઘળાંની નોંધ રાખવી.

આવી રીતની નોંધ મોટપણે કોઇ મોટાં દુઃખમાં ડાકટરને ઘણી કીમતી થઇ પડે છે એમાં કશો શક નથી.

માથાનો દુઃખારો—(*Headache*) માથાનો દુઃખારો ઘણુંખરૂં મગજને ઘણી મેહેનત આપવાને લીધે થાય છે. એનો અટકાવ એજ છે કે જેમ બને તેમ મગજને મહેનત ઓછી આપવી. માથું બીજાં કારણોથી પણ દુઃખે છે. છાકટ માણસનો દારૂ ઉતરી ગયા પછી માથું દુઃખે છે. જેમનું કલેજું અથવા હોજરી બગડ્યાં હોય તેનું માથું પણ દુઃખે છે. તાવ આવે છે, ત્યારે પહેલાં માથું દુઃખવા માંડે છે. એ સઘળી વખતે મગજને ઠંડક આપવી જરૂરની છે. માથાંને જેમ બને તેમ ઠંડુ રાખવું તેમાંજ ફાયદો છે. જો તાવમાં માથું દુઃખે તો કોલનવાટર પાણી લગાડવું. જો હોજરી અથવા કલેજું બગડયું હોય અને તેથી માથું દુઃખે તો બનતાં સુધી જુલાબ લઇને કોઠો સાફ કરવો, અથવા ઉલટી કરવાનો ઉપાય કરવો. કેટલાંક લોકોની શરિરની નબળાઇથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ

નબળાં પડે છે ને તેથી તેમનું હરદમ માથું દુઃખે છે. એનો ઉપાય ફક્ત એજ છે કે મગજને તાકાત આવે તેમ કરવું.

માંસ—(*Meat*)—માંસના ખોરાકના તત્વોથી શરિર પુખ્ત થાય છે. અને શરિરને જોઇતા તત્વો માંસમાંથી મળે છે. પણ જુદાં જુદાં માંસમાંથી પ્રમાણ વધતું ઓછું મળે છે, નિચલા કોઠા ઉપરથી માલુમ પડશે કે સો ભાગ માંસમાંથી સેંકડે નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

માંસનું નામ.	મગજને શક્તિ આપનારો તત્વ.	સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુને શક્તિ આપનારો તત્વ.	ગરમી આપનારો તત્વ અથવા ચરબી.	પાણી.
વાછરડાનું માંસ.	૫.૦	૧૬.૦	૧૬.૫	૬૨.૫
ગાયનું ,,	૫.૦	૧૫.૦	૩૦.૦	૫૦.૦
બકરાનું ,,	૩.૫	૧૨.૫	૪૦.૦	૪૪.૦
ઘેટાંનું ,,	૩.૫	૧૧.૦	૩૫.૦	૫૦.૫
ડુક્કરનું ,,	૧.૫	૧૦.૦	૫૦.૦	૩૮.૫

ઉપલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડે છે કે ડુક્કરના ગોસ્તમાં ચરબી વધારે હોય છે અને તેથી શરિરને ગરમી વધારે મળે છે, પણ તેમાં મગજને શકિત આપનારો તત્વ સૌથી કમી રહે છે. મગજને શકિત આપવા માટે ગાયનું ગોસ્ત સૌથી સરસ છે.

મહેનતુ માણસને માંસના ખોરાકની ઘણી જરૂર છે. ઠંડીના મુલકોમાં માંસનો ખોરાક તરકારીના ખોરાક કરતાં વધારે જોઇએ છે.

માંસના કીડા, જુવો **કીડા માંસના.**

માંસ વધારનારો ખોરાક—(*Flesh-forming Foods*) ઇંગ્રેજી શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે વસ્તુમાં 'આલબ્યુમન,' 'કેઝીન' અને 'ફેબ્રીન' (*albumen, casein, and fabrine*) હોય તે ખોરાક ખાવાથી માંસ વધે છે. એ ત્રણે તત્વો ફલફલાદી અને જાનવરોના ગોસ્તમાં તહરેવાર પ્રમાણમાં મળે છે. પાંઉમાં 'ફેબ્રીન' છે તેથી પાંઉ ખાવાથી માંસ વધે છે. જાનવરોના ગોસ્તમાં, પક્ષીઓના ગોસ્તમાં, અને માછ-

લીમાં 'ફેબ્રીન' છે, એટલે એથી માંસ વધે છે. ઇંડાની સફેદીમાં 'આલબ્યુમન' છે, તેમજ જાનવરોના લોહીમાં પણ એ તત્વ છે. દુધમાં 'કેઝીન' છે તેથી દુધ પીવાથી માંસ વધે છે.

માંસના ખોરાકની હિમાયત (*Advocacy for Animal Food*)—ડાકટર લેનકેસટર, જે ખોરાકની બાબદમાં એક સત્તા સમાન લેખાય છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છે :—"હું મનુષ્યને માટે ભેગા ખોરાક (એટલે માંસ અને તરકારી) ની હિમાયત કરૂં છું. કેટલાકો કહે છે કે, માંસનો ખોરાક તદન નહી લેવો, અને તેમ કરવા માટે કારણ આપે છે કે માંસ ખાવું નિતીથી વેગળું છે અને જીવ લેવો તેમાં દુષ્ટપણું સમાયલું છે. હું ધારૂં છું કે એમ માનવું બેવકુફાઇ ભરેલું છે, કારણ કે જે પરમેશ્વરે ચોક્કસ જાનવરો પેદા કીધાં છે તેઓ તરકારીના ખોરાક ઉપર બીલકુલ જીવી શકતાંજ નથી અને તેમને ખુદરતે એવી રીતે સરજ્યાં છે કે નાના જાનવરો જે ખેતરમાં ચરે અને ઘાસચારો ખાય, તેમનો શેકાર કરીને તેઓ જીવે. વાઘ અને સીંહ શેકાર ઉપરજ જીવે છે, અને તે ઉપરથી મને લાગે છે કે માણુસ જો પોતાના ખોરાકને માટે નાનાં પ્રાણીઓને મારે તો તેમાં દુષ્ટપણાં અને અનિતીપણાંનો વાંક લાગુ પડતો નથી. વળી માણુસના શરિરની રચના ઉપરથી પણ હું પુરવાર કરી શકીશ કે માણુસને બન્ને ખોરાક માટે પરમેશ્વરે બનાવ્યું છે. વાઘ સીંહના દાંત જોશો તો તેમનાં જડબાં એવી રીતે બનાવ્યાં છે કે તેઓ ફકત કરડી શકશે. તેમનાં જડબાં કાતરની માફક માંસ તોડી શકે છે. હવે ઘોડાનું મોહું તપાસતાં માલુમ પડે છે કે તેનું નિચલું જડબું એક બાજુથી બીજી બાજુ હાલે છે અને તેના દાંત અણીઆળા નહી પણ પોહળા અને ચપટા હોય છે, અને ઘોડો પોતાના દાંત વતી ઘંટીમાં દળે તેમ ખોરાક દળે છે ને ચાવે છે. હવે જો માણસનું જડબું તપાસીશું તો માણુસને કેટલાક અણીઆળા દાંત છે જે વાઘ અને સીંહના દાંતને મળતા આવે છે ને તેથી માંસ કરડીને તોડી શકાય છે; પણ માણુસને

વળી પોહળા દાંત પણ છે, જે વતી તે ચાવીને દળી શકે છે. તે ઉપરથી કુદરતની મતલબ તદન ખુલ્લી થાય છે કે માણસને માંસ અને તરકારી બન્નેની જરૂર છે. માંસની વીરૂદ્ધ બોલનારાઓ વિદ્યાની નજરે જોતાં માંસનો ખોરાક ઘણો લે છે. તેઓ દુધ પીએ છે, માખણ ખાંય છે, અને ઇંડાં પીએ છે, એ સઘળો ખરેખર જોતાં માંસનો ખોરાક છે, કારણ કે એમાં માંસનો તત્વ છે એમાં તો કશો શક નથી. ભાજી તરકારી ખાનારાં દુધ, ઇંડાં, માખણ, ઘી નહી લે તો તેમની તનદરોસ્તી ટકે નહી. માટે એક રીતે તપાસતાં તેઓ માંસનો ખોરાક બીજા રૂપમાં લે છે એ તો નક્કી છે."

મહાન પુરૂષો અને ખોરાક (*Food For Brain Workers*) માહાન પુરૂષોમાંનો મોટો ભાગ, નાટક તખ્તાના ખેલાડીઓ, ફિલસુફો, લેખકો, ભાષણ કર્ત્તાઓ, કાયદા ઘડનારાઓ, લડવૈયાઓ, શોધકો અને ભેજું કસીને દુન્યામાં કાંઇબી નવા વિચારો દરશાવનારાઓનો મોટો ભાગ ટેબલ ઉપર રકાબીઓ ઉપર હાથ મારીને રકાબી સાફ કરવામાં બહુ કુશળ માલુમ પડ્યા છે. એવાઓને પુડીંગ, મીઠાઇ, પેસ્ત્રી વગેરે બહુ ભાવે છે. ભેજાં કસનારાઓને ગોસ્ત ઉપર બહુ ભાવ હોય છે. વળી કેટલાકો વાઇન અને દારૂના ગ્લાસો ઉડાવવામાં પણ બહુ કુશળ રહે છે. મીતાહારી અને થોડું ખાનારાઓ તેમનામાં અપવાદ તરીકે ગણાય છે.

મીતાહારીપણું (*Temperance*)—દારૂ પીવાથી કાંઇ ફાયદો થતો નથી એ સિદ્ધ થયલી બીના નિચલી વાતચીત ઉપરથી માલુમ પડશે. છાકટપણું અટકાવવાની નેમથી વેલાતમાં અગાઉ એક કમીશન બેઠું હતું તેની આગળ 'સર વીલીઅમ ગલ' નામના સત્તાધીકારી પુરૂષની જુબાની નિચે પ્રમાણે છે:—

જ૦—"હું ધારૂં છું કે જેઓ થાકી ગયા પછી દારૂનું એક ગ્લાસ પીએ છે, તેઓ જો તેને બદલે એક ગ્લાસ પાણી પીએ તો વધારે સારૂં, અથવા પાણી નહી પીએ ને કાંઇ ખાવાનું લે તો સારૂં. પાણી અથવા ખોરાકથી જે ફાયદો થાય છે તેના જેવો ફાયદો દારૂથી થતો નથી."

સ૦–"જો કોઇ એક માણુસ થાકી ગયો હોય તો તેને કયો ખોરાક લેવો જેથી દારૂ પીવાની ગરજ સરે?"

જ૦–"હું પોતે જ્યારે થાકી જાઉં છું ત્યારે મારો ખોરાક ઘણો સાદો છે. દારૂ પીવાને બદલે હું દરાખ (*raisins*) ખાઉં છું. આજ ત્રીસ વરસ થયાં હું એમ કરૂં છું અને મને તેથી એનો અનુભવ પુરતો છે."

સ૦–"એ તમારો અંગીત અનુભવ છે કે કોઇ બીજાના મોંઢે સાંભળીને કહોછો?"

જ૦–"એ મારો અંગત અનુભવ છે. મેં મારા અંગત દોસ્તદારોને એવી ભલામણુ કીધી છે. અલબતાં એ કાંઇ ઘણાં માણુસોનો અનુભવ કહેવાય નહીં, પણુ હું માનું છું કે હું કહુ છું તેમ કરવું સારૂં છે."

સ૦–"ઠંડીમાં દારૂનું ગ્લાસ પીવાથી અંગમાં ગરમી આવે છે એમ લોકો માને છે તે વિષે તમે શું કહો છો?"

જ૦–"એ એક ખોટો ખ્યાલ છે."

સ૦–"ડાકટર બ્રનટન કહે છે કે ઠંડીમાં દારૂ પીવાથી ગરમી આવતી નથી, ઉલટી ઠંડી વધારે લાગે છે એ ખરૂં કે?"

જ૦–"મને લાગે છે કે તે ખરો છે."

સ૦–"ઠંડીમાં દારૂ પીવાથી લોહી નસોમાં ધસારો કરીને પછી થોડી વારમાં ઠંડું પડે છે એમજ એનું કારણુ કે?"

જ૦–"હા, દારૂને બદલે ખાવાનું લેવામાં ફાયદો છે. હું જ્યારે થાકી જાઉં છું ત્યારે દરાખ ખાઉં છું અથવા કૉડલીવર ઓઇલ પીવું છું."

સ૦–"ત્યારે ખરી ગરમી અને ગરમી લાવવી એ બેમાં ફરક છે?"

જ૦–"હા."

મીલનું કારડીંગ ખાતું (*Carding In Mills*)—મીલના કારડીંગ ખાતાંમાં રૂ સાફ કરતી વખતે ઘણો કચરો ઉડતો રહે છે, તે માટે એ ખાતાંનાં માણુસોના દમમાં એ કચરો જાય નહી તેની ઘણી

સંભાળ રાખવી જોઇએ. મુખ્ય કરીને તે ખાતામાં હવાની આવજાવ વધારે જોઇએ અને તે કચરો દમમાં નહીં જાય તે માટે પવનની ચોક્કસ ગોઠવણ કરવી જોઇએં. નહીતો ત્યાં કામ કરનારાંઓમાંના મોટા ભાગના ફેફસાં બગડ્યા વીના રહે નહીં.

મુસાફરી પગરસ્તે (*Travelling On Foot*)—ઝાડપાન અને ખણીજ પદાર્થની શોધમાં ઘણાઓ પગે મુસાફરી કરે છે. તેમના શરિરને અલબતાં ઘણી સારી કસરત થવી જોઇએ. એવી મુસાફરી કરનારાઓએ પોતાની શક્તિ ઉપરાંત જીવ ઉપર જબરદસ્તી કરવી નહીં. જે લોકને ચાલવાની આદત નહી હોય તેઓએ એવી મુસાફરી માથે લેવી નહીં. ઘણી વાર કેટલાક જુવાનીઆઓ ઉછાંછળા બનીને લાંબી મંજલ કરવાનું માથે લે છે, પણ તેની અસર પાછળથી માલુમ પડે છે અને ઘણીવાર તેથી નુકસાન એવું થાય છે કે તેમાંથી તેઓ સાજા થતા નથી.

મુળો (*Radish*)—મુળો જમીનમાં ઉગે છે. મુળાની ઘણી જાત આવે છે. એ કુમળા હોય ત્યારે ખાવામાં સારા છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ બીલકુલ નથી. ફક્ત પાણીનો ભાગ અને શાખા અને તીખાસ સિવાય બીજું કશું એમાં નથી. ઘરડા મુળા ખાવા સારા નથી, કારણ કે તે હોજરીને માફક આવતા નથી. મુળાનાં પાતરાં ખાવામાં ઠંડાં છે.

મોઢું (*Mouth*)—મોઢામાં સ્વાદ રહે છે, તેમજ મોઢાંથી ચવાઇ શકાય છે. એ બેને લીધે મોઢું અગત્યનું છે. વળી આખા શરીર ઉપર મોઢું જેટલું દેખાવડું લાગે છે, તેટલો શરીરનો બીજો ભાગ દેખાવડો લાગતો નથી. વળી મોઢાંથી અનેક પ્રકારનું કાર્ય થાય છેઃ મોઢાંથી સ્વાદ લેવાય છે, ચવાય છે, ખવાય છે, પીવાય છે, બોલાય છે, ગવાય છે, થુકાય છે, અને મોઢાં વાટે દમ ખેંચાય છે. ટુંકમાં પાચનક્રિયા અને દમક્રિયા સાથે મોઢાંને મોટો સંબંધ છે. બે હોઠ, બે ગાલ, અને બે જડબાં, એક જીભ, તાળવું, દાંત અને દાઢ એ સઘળાં મોઢામાં સમાઇ જાય છે.

મોઢાં ઉપરનાં દાઘ (*Freckles On The Face*)—સફેદ ચામડીવાળા માણસોના મોં ઉપર રતાશપર અથવા કાળાશપર દાઘ પડે છે તે દુર કરવા માટે ઘણાં જણ તહરેવાર ફાંફાં મારે છે. એ દાઘ ઉપલી ચામડી ઉપરજ હોય તો એ દાઘના રંગ કહાડવાની કોશેશ કીધેલી વાજબી કહેવાય, પણ એ દાઘ ચામડીના નીચલા પડથી શરૂ થાય છે, અને તેથી ચામડી ઉપર છાગરા ઉઠાડીને ચામડી કાઢી નાખે નહી ત્યાં સુધી એ દાઘ નીકળવા મુશકેલ છે, અને એમ કરવામાં દુઃખ અને આપદા છે. તેટલા માટે એવા દાઘને નહી છેડવાની ભલામણ કરવામાં ડહાપણ છે. એ દાઘ દુર કરવાનો એકે ઉપાય નથી અને જેઓ એ દાઘ દુર કરવાના ફાંફાં મારે તેનાં ફાંફાં ફોકટનાં સમજવાં.

મોહોત (*End Of Life*)—જીંદગીનો સાંચો વપરાઇ વપરાઇને પોતાની મેળે બંધ પડે તેને મોહોત કહે છે અથવા તેને જીંદગીનો છેડો આવેલો કહીએ છીએ. અકસ્માતથી મોહોત આવે કિંવા કોઇના જુલમી હાથથી મોહોત આવે તેને અખુદરતી મોહોત કહીએ છીએ. જે ઉમરે પુગીને વખતસર મરણ પામે તે મોહતને ખુદરતી મોહોત કહેવામાં આવે છે. ભુખમરાથી આવેલું મોહત પણ અખુદરતી કહેવાય છે. કોઇબી રીતે માણસ મરણ પામે છે પણ મુખ્ય કરીને શરિરમાંના ત્રણ ભાગમાંના એકનું બંધ પડવું મોહત નીપજાવે છે. એકતો માથાની ખોપરી ફાટવાથી મરણ નીપજે છે, બીજું તો ફેફસાં વાટે દમ ચાલતો બંધ થવાથી મરણ નીપજે છે. ફાંસી દીધાથી અને ગળું દાબવાથી અથવા પાણીમાં ડુબવાથી ફેફસાંનો દમ બંધ પડે છે; અને ત્રીજું, હૃદયમાં લોહી ફરતું બંધ થાય તો મરણ નીપજે છે. મગજ, ફેફસાં, અને હૃદય એ ત્રણેડે જ્યાંસુધી સારી હાલતમાં હોય ત્યાંસુધી જીન ચાલે છે. તેમાં હૃદય અને ફેફસાં એ બે તો જીવવા માટે જરૂર તનદરોસ્ત જોઇએ. એ બે ઉપર જીવવાનો મોટો આધાર છે. ખોપરી ફાટવાથી અથવા મગજ ઉપર અકસ્માત થવાથી આખરે હૃદય કે ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે અને મર-

ણનું છેલ્લું કારણ એ બે ઉપરજ લટકેલું રહેછે, અને હૃદય કે ફેફસાં ચાલતાં બંધ થાય ત્યારે મગજમાં પણ લોહી ફરતું બંધ થાય છે. (જુવો, **મરણ.**)

યાદદાસ્ત (*Memory*)—યાદદાસ્ત શક્તિ બધાંઓમાં એક સરખી હોતી નથી. તનદરોસ્ત શરિરવાળાંઓની યાદદાસ્ત શક્તિ જોરાવર રહે છે. અતી ઘણા અભ્યાસથી, તેમજ અતી ઘણાં વ્યસનમાં પડવાથી યાદદાસ્ત શક્તિ બિગડે છે. માણસની તાકાત ઘટે છે ત્યારે પણ યાદદાસ્ત શકિત ઘટે છે. યાદદાસ્ત સાચવવી હોય તેઓએ જંજાળમાં પણ સહનશકતી રાખીને બનતાં સુધી મગજને ઉસ્કેરનારા પદાર્થો ખાવા નહી.

યુનાનીઓને માછલીનો શોખ (*Fondness Of Fish Among Ancient Greeks*)—અસલના યુનાની ખાધરાઓ માછલીના એટલા શોખીન હતા કે બદહજમી થાય કે તેથી મરણ નીપજે તો તેની પરવા ન કરતાં તેઓ દમ બાંધીને માછલી ખાતા હતા. એક જણને માટે, જેનું નામ ' ફીલોકસીનીઝ ' (*Philoxenes of Cythera*) હતું તેને માટે કહે છે કે ડાકટરે તેને કહયું કે એટલી બધી માછલી ખાવાનું તમે છોડી દો, નહીતો એમાંથી તમારૂં મોહોત નિપજશે. તેણે જવાબ દીધો, ફિકર નહી, સારૂં થયું કે તમે મને મારા મોહોત વિષે ચેતવ્યો, જેથી હવે હું જેમ બને તેમ માછલી ખાઇ લઇશ, ને પછીજ મરીશ.

રંગ (*Colours*)—આંખે રંગ જોવાથી મનને આનંદ ઉપજે છે. આકાશમાં, ખેતરમાં, ઝાડમાં, ફુલમાં અને જનાવરોને દીલે એવા સુંદર રંગો ખુદરતે મુકયા છે કે તે જોઇને દુઃખી પોતાનું દુઃખ ઘડી વીસરી જાય છે. ખુદરતમાં દરેક ઠેકાણે તહરેવાર રંગની વસ્તુઓ નજરે પડે છે તેથીજ ખુદરતની બલીહારીના વખાણ આપણે ગાઇએ છીએ. બધું સફેદ, નહીંતો બધું કાળું હોત તો ખુદરત રમણીક લાગત નહીં. રંગોની

ઉત્તપન્તી અજવાળાંથી છે. આંખ નહી હોય ને અજવાળું નહીં હોય તો રંગો દેખાંયજ નહી.

રંગ અને ગરમી, જુવો **ગરમી અને રંગ.**

રમ (*Rum*)—એ દારૂ ગોળમાંથી બનાવવામાં આવે છે. વેસ્ટ ઇન્ડીઝમાં જ્યાં ખાંડ બનાવવાના મોટાં કારખાનાઓ છે ત્યાં અને મુખ્ય કરીને જેમેકામાં રમ બને છે. સૌથી સરસ રમ 'જેમેકા રમ' છે. જેમ જુનો રમ તેમ સારો. ખજૂરમાંથી પણ રમ બનાવવામાં આવે છે.

રવાની કાંજી (*Gruel Of Fine Flour*)—આજારી માણસને અથવા સીક પડીને ઉઠેલાં માણસને રાતની વખતે ભારી ખોરાક આપવા કરતાં રવાની કાંજી આપવી સારી છે. એ સહેલાઇથી પાચન થાય છે. રવાની કાંજીમાં જોઇએ તો જરા ઘી નાખવું. મઘમઘતી જોઇતી હોય તો અંદર જાયફળની ભુકી નાખવી. ચોખાના આટાની કાંજી પણ પીવામાં ઠંડી અને તાકાત બક્ષનારી તેમજ સેહેલાઇથી પાચન થનારી છે.

રાઇ (*Mustard*)—રાઇના દાણા સફેદ તથા કાળા પણ આવે છે. ઠંડીના મુલકોમાં ખાણા સાથે રાઇ વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ ઇંગ્રેજો ટેબલપર રાઇ વાપરે છે. એથી હોજરીમાં ગરમી આવે છે, તેમજ એ ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે. રાઇથી પસીનો તેમજ પીસાબ છુટે છે તેથી પણ એ અગત્યની વસ્તુ છે. કાળી રાઇના દાણા ધોળી રાઇ કરતાં નાના હોય છે. રાઇ દળેલીજ વાપરવી. રાઇનું તેલ પણ નિકળે છે અને તે દવામાં વપરાય છે. સરદી તોડવા માટે રાઇનું પ્લાસ્ટર શરિરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર ડાકટર મારવા કહે ત્યારેજ વાપરવું. દળેલી રાઇમાં આટો અને હળદ ભેળવામાં આવે છે તેથી બજારૂ રાઇ લેતી વેળા સંભાળમાં રહેવું.

રાઇના દાણા—(*Mustard Seeds*)—એક ડાકટર લખે છે કે:—" રાઇ ઘણી સાધારણ વસ્તુ છે તેથી તે ગમે તેમ વાપરવી નહી જોઇએ. એક જણે એક પુસ્તક લખ્યું હતું તેમાં તેણે એવી ભલામણ

કીધી હતી કે જેઓને ખોરાક પચતો નહીં હોય તેઓએ બદહજમી દૂર કરવા રાઇના આખા દાણા ગળવા. એવકુફ માણસોની દુન્યામાં ખોટ છેજ નહી, અને તેથી આ ભલામણ પ્રમાણે ઘણાએ કીધું. એક દરદીને ત્યાં મને બોલાવવામાં આવ્યો. તે દરદી રાઇના આખા દાણા ગળવાથી મરણની અણી ઉપર હતો. તે આખરે મરણ પામ્યો, અને જ્યારે અમે તેને ચીરી જોયો, ત્યારે રાઇના આખા દાણા તેનાં આંતરડામાંથી નિકળ્યા. કેટલાક રાઇના દાણામાંથી જાણે ઝાડ ઉગે તેમ ફણગા ફુટયા હતા, અને હું ધારૂં છું કે તેથીજ તેનું મરણ નિપજ્યું હતું."

રાંધણકળા (*Art of Cooking*)—જો એક જંગલીને સુધરેલા દેશમાં પકાવેલાં ભોજનો આપવામાં આવે તો તે અતી અજાયબ થવા વીના રહેશે નહી, કારણ કે તે તો ફકત એટલુંજ જાણે છે કે ભૂખ લાગે ત્યારે કોઇપણ પક્ષી કે જાનવરનો ભોગ લઇને તેનું માસ કાચું ખાઇ જવું.

રાંધણકળાના ફાયદા—રાંધણકળાથી આપણી ઇંદ્રીઓને ખેંચાણ થાય છે. એથી ફકત ભૂખ તૃપ્ત થાય છે એટલુંજ નહી પણ વળી સરસ પકવાનો જોઇને આંખને તાઢક મળે છે અને નાકને સારા વાસ આવે તેથી જીવ ખુશ થાય છે. વળી રાંધણકળાનો બીજો એક ફાયદો એ છે કે કાચા પદાર્થો રાંધતી વેળા સાફસુફ કરવામાં આવે છે તેથી તેમાં જે નહી ખાવા લાયક ભાગ હોય અથવા નકામો ભાગ હોય તે કહાડી નાખવામાં આવે છે. ગોસ્ત અને માછલી સમારવા પછી રાંધવામાં આવે છે, તેમજ તરકારી અને ફ્રુટ છોલવાથી અને સાફ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પકાવેલા પદાર્થો ખાવાથી પાચનશકિતને પણ ફાયદો છે. ભુંજવાથી, બાફવાથી, સીજવવાથી, તળવાથી ગોસ્ત માછલી વધારે સેહલાઇથી જરપત થાય છે. પકવાનો બનાવવામાં તહરેવાર ચીજો તેમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં રાંધણકળાની ખુબી સમાયલી છે. વળી પકાવેલું ભોજન ખાવાનો બીજો એક ફાયદો એ છે જે તરતરકારીમાં જીવડા હોય છે તેનો રાંધતી વેળા નાશ થાય છે.

રાસ્પબેરી (*Raspberry*)—બધી નાની ફ્રુટોમાં રાસ્પબેરીને પહેલી જગા આપી શકાય. એ ખાવામાં બહુ સારી છે એમાં સહેજ ખાટો સ્વાદ રહે છે. એની જેલી અથવા જામ બહું ગુણકારક છે.

રાસ્પબેરીનો સરકો (*Raspberry Vinegar*)—સાધારણ સરકામાં રાસ્પબેરીની ફ્રુટ નાખી હોય તો સરકામાં એનો ખવાસ ઉતરે છે. રાસ્પબેરીના સરકામાં પાણી ભેળીને તાવ આવતી હોય ત્યારે અથવા ગળું સુઝી આવ્યું હોય ત્યારે પીધું હોય તો ગુણ કરે છે.

રાસ્પબેરી વાઇન (*Raspberry Wine*)—રાસ્પબેરી અને સ્ટ્રોબેરીમાંથી બનાવેલો વાઇન દારૂ પીવામાં તેમજ સ્વાદમાં અને ખવાસમાં બહુ ઉત્તમ છે. પથરી અને પીસાબનાં દરદો ઉપર એ વાઇન બહુ ગુણ કરે છે. ગરમીના દિવસોમાં એ ઠંડો વાઇન પીવો બહુ મજાહ આપે છે.

રેવંચી (*Rhubarb*)—એ દવામાં વપરાય છે.

રેહવાનું ઘર (*Dwelling House*)—જ્યાંસુધી ગંદીલા ભાડુતો મળે ત્યાંસુધી ગંદીલા ઘરો પણ મળે. એક ડાકટરે પોતાના ભાષણમાં નિચલી સુચના કીધી છે તે મુજબ દરેક શેહેરની મ્યુનીસીપાલીટીએ અમલ કરવો જોઇએ. દરેક ઘર તપાસીને ઘરવાળાને તેનું ઘર રેહવા લાયક છે એવી સરટીફીકેટ આપવી, જે સરટીફીકેટ જોઇને ભાડુતો ઘર લખાવે. વળી, દરેક મોહલ્લા અને ઘરોના રજીસ્ટર મ્યુનીસીપાલીટીમાં રાખવાં અને જે જે ઘરમાં કોઇપણ જાતનો દુષ્ટ રોગ ફેલાતો હોય તેની નોધ તે ઘરની સામે નોંધતા જવું, જેથી કોઇબી માણસ કોઇબી ઘરની તપાસ મ્યુનીસીપાલીટીમાંથી મેળવી શકે, અને એક ચોક્કસ ઘરમાં જઇ રેહવું કે નહી તેના નીવેડા ઉપર આવે.

રોસ્ટ કીધેલું ગોસ્ત (*Roasted Mutton*)—કોઇબી ગોસ્ત રોસ્ત કરીને ખાવું સારૂં છે. રોસ્ટ કીધાથી ગોસ્તનો કસ જતો નથી

જ્યારે ગોસ્ત 'બૉઇલ' કીધાથી તેમાંથી કસ જતો રહે છે. રોસ્ટ કીધેલું માંસ નબળાં માણસો પણ પચાવી શકે છે.

રોગો ઉડતા, જુવો, ઉડતા રોગો.

લખનારાંને આંકરાં (*Writer's Cramps*)—અતી ઘણું લખનારાંને આંગળાંમાં આંકરાં આવવાનો ભય રહે છે. આખો વખત લખ લખ કરવાથી તેમનાં આંગળાં એટલાં નબળાં પડે છે કે કોઇ વખત કલમ પકડાતી નથી ને આંગળાંમાં આંકરાં આવે છે. એ ઘણી ખરાબ નિશાની છે. એ જડમુળથી સારૂં થતું નથી. હાલના જમાનામાં લખનારાંને આંકરાં થાય છે ત્યારે હાથમાં વીજળી ચલાવવામાં આવે છે, ને તેથી આંકરાં નરમ પડે છે, પણ એ દુઃખ એક વખત લાગુ પડયું કે લખવાનું કામ જરૂર કમી કરવું જોઇએ.

પીઆનો વજાડનારને, ઘણું સીવનારને, સારંગી વજાડનારને, ટાઇપ રાઇટરને પણ આંગળાંમાં આંકરાં આવે છે.

લગન (*Marriage*)—દરેક મરદ અથવા ઓરતે પુખ્ત ઉમરે પુગ્યા પછીજ પરણવું. એમ કર્યાથી જે છોકરાં અવતરે તે સારાં બાંધાના નિકળે છે. નાની ઉમરનાં જોડાંને ત્યાં અવતરતાં બાળકોની કાઠી નબળી રહે છે, અને તે નબળાં છોકરાંની માંદગીની વેઠ કરવી બહુ ભારી પડે છે. મજબુત બાંધાવાળાં મરદોએ, જો તેમની આવક સારી હોય તો, પરણવું લાજમ છે, પણ જે ઓરત સાથે પરણવું હોય તેણી તનદરોસ્ત છે કે નહી તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને ત્યાર પછી બીજો વિચાર તેણીના સ્વભાવનો કરવો જોઇએ. એક સારા સ્વભાવવાળી તનદરોસ્ત ઓરત મળે તો તેથી વધારે કાંઇ જોઇએ નહી.

લગન ખહીથી પીડાતાં માટે (*Marriage For The Consumptive*)—જેઓને ખહી હોય તેઓએ પરણીને પોતાનો સંસાર બગાડવો નહી. જે છોકરાં અવતરે તેને પણ વારસામાં ખહી ઉતરે છે.

વળી ખહીવાળાંઓ પરણીને લાંબી ઉમર કદી ભોગવી શકતાં નથી. તેમજ તેમની તબીયતમાં જલદીથી વધારે બિગાડો થાય છે. તેટલા માટે જેઓને ખહીનો રોગ હોય તેઓએ લગન કરીને સામી ઓરડુવાલાને ફસાંવવું નહીં, તેમજ પોતાની ઉપર આપદા વોહરી લેવી નહી.

લગન નબળી છાતીવાળાં માટે (*Marriage For Weak Chests*)—નબળી છાતીવાળાએ જલદી પરણવું નહી. જોઇએ તો પુખ્ત ઉમરે પુગ્યા પછી પરણવું. નબળી છાતીવાળાં માબાપોને પેટે જે છોકરાં અવતરે તે પણ નબળાં આવે છે અને તે નબળાં છોકરાંઓ દુબળાં અને ખહીના રોગને જલદીથી આધીન થાય છે. બીજા રોગ કરતાં છાતીના રોગ વારસામાં જરૂર ઉતરે છે.

લવંગ (*Cloves*)—'મોલક્કા' ટાપુઓમાં પહેલવહેલા લવંગ શોધ્રી કહાડવામાં આવ્યાં. લવંગના છોડવા ઉપર ડાંખલીના છેડે લવંગના ફુલ ઉગે છે. પહેલાં તે સફેદ હોય છે, પછી તે લીલાસ પકડે છે અને છેવટે લવંગ થવા આવે ત્યારે તે લાલ અને કડણ થાય છે. જ્યારે એ ફુલો સુકાય છે ત્યારે પીલાસ પકડે છે અને તે પીલાસ રફતે રફતે કાળો ભુરો રંગ પકડે છે. લવંગ તીખાં રહે છે અને એમાંથી તેલ પુષ્કળ જથ્થામાં નિકળે છે. લવંગની ઘણી જાત હોય છે. સૌથી સરસ બાદશાહી લવંગ (*Royal Clove*) આવે છે, જે કદમાં નાના અને વધારે કાળા હોય છે. લવંગના ફુલ વાસ વગરના હોય છે. ગરમ મસાલામાં લવંગ વપરાય છે. એ ખાવામાં ગરમ છે.

લસણ (*Garlic*)—લસણ ભોજન પકાવવામાં વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શું, પણ આખા યુરોપ ખંડમાં લસણનો ખપ ઓહળો છે. મુખ્ય કરીને ઇટલીમાં એ ઘણું વપરાય છે. ફ્રાન્સમાં લગભગ દરેક વાણીમાં લસણ વપરાય છે. ઘણા થોડા પ્રમાણમાંજ લસણ વપરાવું જોઇએ, અને લસણ કેમ વાપરવું તે દરેક રાંધનારે ખાસ શીખવું જોઇએ. ભૂમધ્ય સમુદ્રના કિનારા ઉપરથી ઇ૦ સ૦ ૧૫૪૮ માં લસણ

વેલાતમાં પહેલવહેલું દાખલ કરવામાં આવ્યું હતું. આપણને એનો ખપ છે તેના કરતાં આપણા વડવાઓ લસણ વધારે વાપરતા હતા. એ પહેલ વહેલું યુરોપખંડના દક્ષિણ ભાગમાં ઉગાડવામાં આવ્યું હતું.

નઠારી હવા દૂર કરવાના એક ઇલાજ તરીકે લસણ વપરાય છે. છોલેલાં લસણના હારડા બનાવીને ઘેરમાં બારી બારણાં ઉપર ટાંગવાથી ઓરડાની ખરાબ હવા દૂર થાય છે. લસણ ગરમ છે અને તેથી લસણના તેલો કેટલાંક સરદીનાં દરદો ઉપર વપરાય છે.

લાઇકર (*Liqueur*)—યુરોપમાં ઘણાં જલ્લદ દારૂ બનાવવામાં આવે છે તે અતરે હિંદુસ્તાનમાં મોઘી કીમતે મંગાવવામાં આવે છે. મોટાં ખાણાપર અને પૈસાવાળાઓની ટેબલ ઉપર જમી રહયા પછી ઉંચા 'લાઇકર' દારૂઓ ફેરવવામાં આવે છે, અને એવું કહેવામાં આવે છે કે એક નાનું ગ્લાસ 'લાઇકર' પીવાથી બધું ખાધેલું જરપત થાય છે પણ તેમાં ભુલ છે. એવા જલ્લદ દારૂની ટેવ પાડવાથી 'પીપ્યું' લાગવાની ટેવ પડે છે. વળી એ સઘળા દારૂઓ હોજરીને નુકસાનકારક છે.

લાકડાંનો કોલસો, જુવો, **કોલસો લાકડાંનો.**

લાગણીઓ, જુવો, **જુસ્સાઓ.**

લાંબી જીંદગીની પરિક્ષા, જુવો **જીંદગી લાંબીની પરિક્ષા.**

લીંબુ (*Lemon*)—એની છાલ, એનો રસ, અને છાલનું તેલ દવામાં વપરાય છે. છાલમાંથી ઘણું કીમતી તેલ નીકળે છે. લીંબુનો પમરાટ છાલમાં રહે છે. લીંબુના રસમાં 'સાઇટ્રીક આસીડ' નો મોટો ભાગ છે, અને લીંબુનો ગુણ એ સાઇટ્રીક આસીડને લીધેજ છે એમ ઘણાઓ ભુલથી માને છે. એ ઉપરાંત લીંબુમાં 'પોતાશ'ના ખારો પણ રહે છે. લીંબુનું સરબત અને લીંબુનું ટીંકચર બનાવવામાં આવે છે. એની છાલ સુગંધી અને હોજરીને મજબુતી બક્ષનારી છે. રસ છે તે હોજરીને ઠંડક આપનારો છે અને ચામડીનાં દુઃખને મટાડનારો છે. લેમોનેડના કરતાં ગરમ પાણીમાં લીંબુની ઝીણી ઝીણી ચીપ નાખીને, તેમાં

ખાંડ ભેળીને પીધું હોય તો બંધ શીશીમાં મળતા લેમોનેડ કરતાં વધારે ગુણકારક અને સ્વાદદાર લાગે છે.

લીંબુનો રસ (*Lemon Juice*)—ચામડી ઉપર જે 'સ્કર્વી' (*scurvy*) નામનું દરદ થાય છે તે મૂખ્ય કરીને વાહાણ ઉપર ઘણો દેખાવ દે છે, અને તેના ઉપાય તરીકે વાહાણ ઉપર લીંબુના રસનો અને 'લાઇમ જુસ'નો બહુ ઉપયોગ થાય છે, પણ એ દુઃખ ઘટતો ખોરાક નહી લેવાથી થાય છે, માટે લીંબુનો રસ એ દુઃખ ઉપર આપવો એ કાંઇ બંધબેસતો ઉપાય નથી. તે છતાં કાયદા પ્રમાણે લાંબી મુસાફરીએ જતાં દરેક વેપારી વાહાણવાળાએ લીંબુના રસનાં પીપો વાહાણ ઉપર રાખવાં જોઇએ. કેટલીક વખત કપટાનો લીંબુના રસને બદલે લીંબુના રસની બનાવેલી ભુકી જે 'સાઇટ્રીક આસીડ'ના નામથી વેચાય છે તે રાખે છે, પણ એ આસીડ નકામી છે.

લીલી દરાખ (*Grapes*)—એ ઘણી જાતની ઉગે છે. એ ટંડી અને પુષ્ટીકારક છે અને ઘણી ખાધી હોય તો ઝાડો સાફ લાવે છે. જોલાબ લાવવો હોય તો એ દરાખ સહવારના પોહોરમાં ભૂખે પેટે ખાવી; એની છાલ અને ટડીઆ થુકી નાખવા, કારણ કે એ સહેલાઇથી પાચન થતાં નથી. ગરમીના દાહડામાં લીલી દરાખ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પાકેલી દરાખ સારી, પણ કાચી અને ખાટી દરાખ ખાવી નહીં. જુદી જુદી ધરતીની દરાખનાં ગુણમાં ફરક રહે છે. મરડાવાળાં, ખહીવાળાં અને પીત્તવાળાં દરદીઓને લીલી દરાખ ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે. ગુસબેરી કરતાં લીલી દરાખ બેવડો ફાયદો કરે છે.

લુ લાગવી, જુવો, **તડકાની લુ.**

લેમોનેડ (*Lemonade*)—પાણીમાં લીંબુનો રસ ભેળીને પીધો હોય તો તે તરસ મટાડવા માટે સારૂં પીણું કહેવાય. સોડાવાટરવાળાઓ જે લેમોનેડ બનાવે છે તે ઘણો પીવો સારો નથી, પણ તડકામાં ચાલી

આવ્યા પછી, અથવા જો ઘણી ગરમીથી પેટ આવતાં હોય, ત્યારે એકાદ સીસી લેમોનેડ પીધો હોય તો ગુણ કરે છે.

લોઢાં ઘસવાં—લોઢાંના હથિયાર ઘસ્તાં જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તે દમમાં નહી જાય તેની બહુ સંભાળ રાખવી ઘટે છે.

લોઢાં ઘસનાર અને હાંફણ (*Grinder's Asthma*)—લોઢાં ઘસનારને ફેફસાંની હાંફણ જેવું દરદ લાગુ પડે છે. પેહલાં તેને સુકકો ઠાંસો થાય છે અને થોડો થોડો ચીકણો બલગમ પડે છે, જે ઉપરથી કહેવાય છે કે તેનાં ફેફસાં ઉપર અસર થઇ છે. વખત જતાં તેનાં ફેફસાં બગડે છે અને તેનાથી દમ સહેલાઇથી લેવાતો નથી. કોઇ કોઇવાર તેની છાતી ઉપરથી થોડું લોહી પડે છે. જો તેવા વખતે તે લોઢાં ઘસવાનો ધંધો છોડી દે તો તેની હાલત સુધરવાની તક મળે છે. નહીં તો પછી ફેફસાંનો બગાડો આગલ વધે છે અને ફેફસામાં નાંકાં પડે છે, અને ખહીના બધાં ચિન્હો તેનામાં દેખાય છે. તેને તાવ આવે છે, ઉંઘ આવતી નથી, ગળાતો જાય છે અને તેનો દમ ચાલતો નથી.

જે હથિયારો પાણીમાં બોળીને ઘસવામાં આવે છે તેમાં એટલો જોખમ નથી. વિદયામાં આગલ વધેલા હાલના જમાનામાં હથિયાર સાંચાની મદદ વડે ઘસી શકાયછે અને તેમાં કામ કરનારના દમમાં લોઢાંની રજકણ જાય નહી તેની ગોઠવણ કરવામાં આવી છે.

લૉન ટેનીસ (*Lawn Tennis*)—એ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગને કસરત મળે છે, અને વળી એમાં કાંઇ પણ જોખમ સમાયલો ન હોવાથી દરેક જણને, મરદ તેમજ ઓરતને, એ બહુ ફાયદાકારક છે.

લોહી (*Blood*)—માણસના શરિરમાં લોહી વહે છે તે ઘાડી અને ભારી પ્રવાહી છે. ધોરી નસમાંથી વેહતું લોહી કીરમજી રંગનું હોય છે પણ નાની નસોમાંથી વેહતું લોહી જાંખુરા રંગનું દેખાય છે.

લોહીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં માલુમ પડે છે કે લોહીના પાણી જેવા ભાગમા રંગ રહેતો નથી પણ તેમાં લાખો રંગીન ઝીણા

દાણા હોય છે. આ દાણાને લીધે લોહીમાં રંગ દેખાય છે, અને તેથી ખુલ્લી આંખે લોહી રાતું જણાય છે.

માણસનું લોહી પાણી કરતાં ભારી છે. માણસનું લોહી તેની ચોક્કસ વાસ ઉપરથી પરખાય છે, તેમજ ગાય, કુક્કર, બિલાડી, વગેરેનું લોહી પણ વાસ ઉપરથી કહી શકાય છે.

લોહીના દાણા (*Globules Of Blood*)—ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લોહીમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જે દાણા દેખાય છે તે જુદાં જુદાં જાનવરોમાં જુદાં જુદાં આકારનાં હોય છે, માણસનું લોહી તુરત તપાસી શકાય છે. દાખલા તરીકે લો કે કોઇ એકનું ખુન થયું છે, અને જે માણસ ખુની તરીકે શક ઉપર પકડાયો હોય તેની પાસેથી લોહીથી ખરડાયલી છરી મળી આવી છે. પણ તે ખુની જો પોતાના બચાવમાં એમ કહે કે છરી ઉપરના લોહીના દાઘ ફકત મરઘીનાં લોહીના દાઘ છે, તો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તે છરી ઉપરનું લોહી તપાસતાં સાચું શું છે તે તુરત જણાઇ આવે છે, કારણ કે માણસનાં લોહીના દાણા ગોળ હોય છે, જ્યારે મરઘીનાં લોહીના દાણા ઇંડાંના આકારના હોય છે.

જે જાનવર દોડધામ કરતું હોય અને તેનું લોહી બરાબર ફરતું હોય તેનાં લોહીમાં લાખો ઝીણા દાણા થાય છે, પણ જે જાનવર સુસ્ત રહીને પડી રહેતું હોય તેનાં લોહીના દાણા કદમાં મોટા અને સંખ્યામાં થોડા રહે છે, દાખલા તરીકે દેડકો જે સુસ્ત પડી રહે છે તેનાં લોહીમાં મોટા દાણા ઘણી થોડી સંખ્યામાં થાય છે.

આપણ, માણસ જાતના શરિરમાં દર પળે ૨,૦૦,૦૦,૦૦૦ દાણા લોહીમાં થાય છે અને દરપળે એટલા દાણા શરિરમાં મળી જાય છે.

લોહીનું ફરવું (*Circulation Of Blood*)—આખા શરિરમાં લોહીનું ફરવું ચાલુ રહે છે. ખોરાકમાંથી લોહી બને છે અને તેથી શરિરના ભાગોને પુષ્ટી મળે છે, તેમજ લોહીમાંથી શરિરને જોઇતી ગરમી મળે છે. ચોક્કસ ધોરણે લોહી આખો વખત શરિરમાં મુસાફરી કરતુંજ

રહે છે. હૃદય એ એક જાતનો બંબો, છે જે શરિરમાં સઘળે ઠેકાણે લોહીને સીંચે છે.

'હારવે' નામના વિદ્વાને લોહીના શરિરમાં ફરવાની શોધ કીધી તે અગાઉ હૃદયનું કર્ય શું હતું તેની ખબર લોકોને બરાબર હતી નહીં.

લોહીનું બંધાઇ જવું (*Coagulation Of Blood*)—શરિરમાંથી નિકળેલું લોહી ખુલ્લું રહેવા દીધું હોય તો બે ભાગમાં છુટું પડી જાય છે, એક પાણીવાળો ભાગ અને બીજો નક્કર ભાગ. નક્કર ભાગ પાણીવાળા ભાગમાં હીલતો અથવા તરતો દેખાય છે. એને આપણે સાધારણ શબ્દોમાં લોહી બંધાઇ ગયલું કહીએ છીએ.

ધોરી નસોમાં તેમજ બીજા શરિરના ભાગોમાં જ્યાં સુધી તે ભાગો તનદરોસ્ત હાલતમાં હોય ત્યાં સુધી લોહી શરિરમાં કદી બંધાતું નથી. શરિરમાંથી બાહેર પડયા પછીજ લોહી જમીન ઉપર, પથર ઉપર, કાચં ઉપર અથવા કોઇ પણ વાસણમાં રાખ્યું હોય તો તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે.

લોહીનો જથ્થો–મનુષ્યના શરિરમાં (*Quantity Of Blood In Human Body*)—માણસનાં શરિરમાં લોહીનો જથ્થો કેટલો હોય છે તેનું બરાબર તોલ કરવું મુશકેલ છે. તે છતાં જે દેશોમાં ફાંસી દેતા નથી, પણ ગુનેહગારોને ગરદન મારે છે તે દેશમાં આ અખતરો કરી જોવામાં આવ્યો છે. ખુનીને ગરદન મારવા અગાઉ તોલીને પછી ગરદન મારીને જેટલું લોહી શરિરમાં હોય તેટલું નિકળવા દઇને પછી છુટું શરિર અને માથું તોળીને, લોહી કેટલું વહી ગયું તેની ગણત્રી કહાડવામાં આવી છે. તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે એક માણસનાં શરિરમાં તેના વજનનો આઠમો ભાગ લોહી હોયછે, એટલે જો એક માણસ વજનમાં એકસો રતલ હોય તો તેનાં શરિરમાં સાડાબાર રતલ લોહી હોય છે. આ ફકત એક અડસટો છે.

લોહીનો વધારો (*Excess Of Blood*) —જેમના બદનમાં ઘંણુઅતી લોહી હોય તેણે એમ નહી સમજવું કે હું તનદરોસ્ત છું.

તેને ઘણા દુઃખ થાય છે તેમજ તેની જીંદગી હરપળે જોખમમાં રહે છે. તેને માથે લોહી ચઢી જવાની ધાસ્તી રહે છે; અથવા તેના બદન ઉપર સોજો આવવાની ધાસ્તી રહે છે; કેટલીક વાર તેમને કોઇ રસ્તે લોહી નિકળે છે. એનો ઉપાય બીજો કાંઇ નથી. જેનું અતીઘણું લોહી વધી ગયું હોય તેણે ખોરાક કમી કરવો. ગોસ્ત, મીઠાઇ, મેવા તેણે ઝાઝા ખાવા નહી, સાદો ખોરાક લેવો અને જેમ બને તેમ ચાલવું. તેણે જેમ બને તેમ પસીનો પડે તેમ કામ કરવું.

વજન માણસનું (*Weight of Human Body*)—કેટલાંક વર્ષો થયાં એવું પુરવાર થયું છે કે શરીરના વજન ઉપર શરીરની તનદરોસ્તીનો ઘણો આધાર છે. અને તેટલા માટે કેટલાક ડાકટરો પોતાના ઘરાકોને વારંવાર તોલી જાય છે. રેલ્વે સ્ટેશનો ઉપર અને દવાવાલાઓની દુકાનો ઉપર માણસને તોલવાના સાંચા મુકેલા હોય છે, અને કેટલાંક જણ ત્યાં તોલાય છે અને પોતાનો વજન કાગલ ઉપર તારીખ સાથે લખી રાખે છે, પણ તેઓમાંનાં ઘણાઓ એક બાબદથી અજ્ઞાન છે. માણસના શરીરના વજનને તેની ઉંચાઇ સાથે ઘણું લાગતુંવળગતું છે, માટે પોતાની ઉંચાઇ જાણ્યા વગર વજન જાણવું ફોકટનું છે. કેટલાક નામીચા ડાકટરોએ તપાસ કરીને તનદરોસ્ત માણસની ઉંચાઇ સાથે વજન ભેગાં કરીને કોઠાઓ ઉપજાવી કાઢયાછે. અમે એક સત્તાપુર્વક કોઠો નીચે આપીએ છીએ, પણ સાથે એટલું કહીએ છીએ કે આ કોઠામાં જણાવેલા વજન સંપુર્ણ કહેવાય નહી, પણ એ માત્ર અડસટો સમજવો. એમાં આપેલાં વજનથી એક બે રતલ વધતું કે ઓછું વજન હોય તો તેથી તેવું વજન ધરાવનાર આદમી તનદરોસ્ત નથી એમ ઉતાવળેથી અનુમાન કરવું નહી:—

માણસની ઉંચાઇ.		**વજન.**
ફુટ.	ઇંચ.	રતલ.
૫	૧	૧૨૦
૫	૨	૧૨૬

ફુટ	ઇંચ	રતલ
૫	૩	૧૩૩
૫	૪	૧૩૯
૫	૫	૧૪૨
૫	૬	૧૪૫
૫	૭	૧૪૮
૫	૮	૧૫૫
૫	૯	૧૬૨
૫	૧૦	૧૬૮
૫	૧૧	૧૭૪
૬	૦	૧૭૮

વટાણા (*Peas*)—વટાણા, તે સુકવેલા હોય અથવા તાજા હોય, તો પણ ખાવામાં ઘણા પુષ્ટીકારક છે. દુધમાં જે 'કેઝીન' નામનો પુષ્ટીકારક તત્વ રહે છે, તે તત્વ સઘળા વટાણામાં પણ મળી આવે છે. જેને આપણે 'લીલા વટાણા' (*Green Peas*) કહીએ છીએ તેમાં મીઠાસ વધારે ને 'કેઝીન' નો તત્વ ઓછો રહે છે. સેરવામાં વટાણા નાખીને ખાધા હોય તો બહુ પુષ્ટીકારક ખોરાક કહેવાય. સુકા વટાણાનો આટો કરીને તેનું પુડીંગ બનાવ્યું હોય તો તે ખાવા લાયક કહેવાય. વાલ વટાણા, અને દરેક ખાવાનો પદાર્થ, જેમાં 'કેઝીન' નો તત્વ હોય, તે પેટમાં પવન દોડાવે છે અને પેટમાં દુઃખારો કરે છે, પણ વાલ વટાણાને બરાબર રાંધ્યા હોય ને માફકસર ખાવાની આદત રાખી હોય તો બેશક પુષ્ટી બક્ષે છે.

વરીઆળી (*Fennel Seeds*)—જે તેલ અનીસામાંથી નીકળે છે તેવુંજ વરીઆળીમાં રહે છે. એ ઠંડી છે. એનો વાસ પસંદ પડતો છે. એ કેક બનાવવામાં વપરાય છે તેમજ દેશી વૈદો દવામાં વાપરે છે.

વાઇન દારૂ (*Wines*)—અનાજમાંથી જે દારૂ બનાવે છે તેમાં મુખ્ય વીસ્કી છે, પણ ફુટમાંથી બનાવેલા દારૂને 'વાઇન' કહે છે.

અનાજમાંથી બનેલા દારૂમાં મીઠાસ રહેતો નથી, જ્યારે ફ્ળોનો મીઠાસ વાઇન દારૂમાં ઉતરે છે. ખરા અને ચોખ્ખા વાઇન દારૂઓ આપણને જવ્ળે મળે છે. ખરા વાઇનોમાં અજબ સ્વાદ ને લેહજત રહે છે, તેમજ ખરા ચોખ્ખા વાઇનોમાં ઘણો ગુણ પણ રહે છે. વાઇન દારૂઓ-નાં નામ ઘણાં છે, દાખલા તરીકે પોર્ટ, શેરી, કલારેટ, બરગન્ડી, હૉક, મોઝેલ, ચમપીન, મદીરા, વગેરે.

વાઇન દારૂની અસર (*Effect Of Wines*)—કેટલાકો વાઇન દારૂને બુઢાપાનું દુધ કહે છે. વેલાતનો જાણીતો ડાકટર જૉનસન કહી ગયો છે કે મધ્યમસર વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી મુશકેલ છે, પણ તદન નહી પીવાની ટેવ પડી શકે તેમ છે. કોઇબી માણસે ત્રીસ વરસની ઉમરની અગાઉ વાઇન પીવો નહી. જે માણસ દારૂ અને વાઇનને મોટ-પણ સુધી નહી અડકે, ને બુઢાપાની થાક અને ચિંત્તા વેળાજ પીએ તો તે ઘણો સુખી કહેવાય. વીસ અને ત્રીસ વરસે દારૂ પીને લોહી ઉકાળીને નબળાઇ કરવી તેના કરતાં પચાસ સાઠ વરસની વય થાય ત્યાં સુધી દારૂ નહી પીવો ઘણો ફાયદાકારક છે. વીસ વરસની અગાઉ દારૂ કે વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી એ ઝેર પીવા બરાબર છે.

વાઇન દારૂ દવા તરીકે પીવાની ડાકટરની ભલામણ હોય તે વખતે હલકા વાઇન દારૂ ખરીદવાથી કરકસર કીધી એમ સમજવું તદન મૂરખાઇ ભરેલું છે. સસતા વાઇન દારૂ લાંબી મુદતે મોઘા પડે છે, ને શરિરને વધુ હાણી કરે છે.

જેમને વાઇન દારૂ નહી માફક આવે તેમને પહેલાં હોજરી ઉપર અસર થાય છે. તેમના દમમાંથી પણ વાઇન દારૂનો વાસ નિકળે છે. હોજરીમાંથી ખાટા ઓડકાર આવે છે, છાતી ઉપર દાઝ બળે છે, ને જીવ દોહવાઇને વૉમીટ આવે એવું થાય છે. વળી હમેશા કરતાં સ્વભાવ ચીરડાઉ થઇને બગડે છે, અને બદહજમીના તહરેવાર ચિન્હો જણાય છે.

જેમને વાઇન દારૂ માફક આવતો હોય તેમને ઉપલાં ચિન્હો બીલકુલ જણાતાં નથી અને જણાય છે તો સેહજ જણાય છે. જેમને વાઇન દારૂ માફક આવે તેમને ખુશાલી અને આનંદ પેદા થાય છે, અને તેઓને બીજો વધુ પીવા ગમે છે, અને જો કે તેમની દેહ ઉપર એકદમ અસર થતી નથી તોપણ પચાસ વરસ સુધીમાં તેમની દેહ ઉપર બહુ માઠી અસર થઇને દેહનો ખુરદો થાય છે, અને બુઢાપો બહુ કંગાળ સ્થિતીમાં પસાર થાય છે. મુખ્ય દરદોમાં નજલો, અને લકવો લાગુ પડે છે અને બીજાં તહરેવાર દુઃખોમાં જીંદગીના બાકીના દાહડા નિકળે છે.

દારૂથી કોઇ એકદમ છાકટા થાય છે, ને કોઇને દારૂ ચઢતાં વખત લાગે છે. એનો આધાર શરિરના બાંધા અને તાકાત ઉપર બહુ રહે છે. ઘણા સુસ્ત માણસને દારૂ જલદી ચઢતો નથી. જેમની લાગણશકતી તિક્ષણ હોય છે તેમને દારૂ જલદી ચઢે છે. ઠંડક વધારે હોય તે વખતે પસીનો પડતો નથી, તે વેળા દારૂ જલદી ચઢે છે, પણ ગરમીમાં દારૂ એટલો જલદી ચઢતો નથી. તેમજ ભૂખે પેટે પીધો હોય તો વધારે જલદી ચઢે છે, પણ પેટમાં કાંઇ ખોરાક પડયો હોય તે વેળા એની અસર ઝાઝી થતી નથી.

વાઇન દારૂમાં આલકૉહોલ (*Alcohol In Wines*)—એક ઇમપીરીઅલ પેંટમાં નિચે પ્રમાણે આલકૉહોલનો કેરી તત્વ રહે છે:—

પોર્ટ વાઇનમાં	૪	આંઉસ.
શેરી ,,	૪ થી ૪½	,,
કલારેટ ,,	૨	,,
બરગન્ડી ,,	૨½	,,
હૉક ,,	૨¼	,,
મોઝેલ ,,	૧¾	,,
ચમ્પીન ,,	૩	,,
મદીરા ,,	૪	,,

વાઇનની ઉત્તપન્તી વિષે (*Origin Of Use Of Wine*)—કહે છે કે ઇરાનના શાહ જમશેદના વખતમાં દરાખ ફકત ખાવાને માટે ઉગાડતા હતા. શાહ જમશેદે કેટલીક દરાખનો રસ ગોડાઉનમાં બંધ કરાવ્યો હતો. તેનાં જનાનખાનાની એક બાનુએ પોતાની જીંદગીથી કંટાળીને આપઘાત કરવા માટે તે રસ જેને તેણી ઝેર તરીકે ગણતી હતી, તે પી ગઇ. તેણીએ તે પુષ્કળ પીધો ને પીને બેશુદ્ધ છાકટ હાલતમાં પડી, પણ તેણી તેમાંથી હુસ્યાર થઇ; ત્યારથી દરાખના દારૂની શોધ થઇ.

વાડા (*Water-closets*)—મુંબઇ શેહેરના વાડાઓ જેવી જોઇએ તેવી સંપુર્ણ સ્થિતીમાં હોતા નથી. ગટરની ખામીને લીધે વાડાઓ ઘણા અપૂર્ણ હાલતમાં હોય છે. વાડા જેમ બને તેમ સાફ રાખવા, ને વાસ દૂર રાખવાના ઉપાયો લેવા, નહી તો વાસ બાહેર નિકળીને તમારા બેસવા ને સુવાના ઓરડા સુધી પંથરાશે. વાસ દૂર કરવાના પાઉદરો છાંટવા. સૌથી સરસ કારબોલીક આસીડનું પાણી કરીને છાંટવું. ઘણા ભાર સાથે કહીએ છીએ કે વાડાઓ દરરોજ પુરતાં પાણીના જોશથી ધોવાની જરૂર ઘણીજ છે. જાજરૂની ગંધકીથી જે દુઃખ દરદો થાય છે તે ઘણું નુકસાન કરે છે. (જુવો **જાજરૂ.**)

વાડા (*Privies*)—ઘરના વાડા દરરોજ દિવસમાં બે વખત ધોવા જોઇએ. તેમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસ ઘરમાં ફેલાય નહીં તેની ભારે સંભાળ લેવી ઘટે છે. ટાંકીવાળા વાડામાંથી દિવસમાં વારંવાર વાડા સાફ થવા જોઇએ, અને ટાંકીમાં પાણી નહી ભરાયું હોય તો બીજાં ઉપલક પાણીથી વાડા સાફ કરવાની કાળજી રાખવી ઘટે છે. વાડામાં વાસ દુર કરવાના પાઉદરો છાંટવા પડે તો ચુકવું નહી.

વાતવરણ (*Atmosphere*)—પૃથ્વીની બધી બાજુ વાતાવરણ છે. આપણી ધરતીથી ઉપર ચાલીસ કે પચાસ મૈલ સુધી વાતાવરણ છે. માછલાં જેમ પાણીમાં તરે છે તેમ પક્ષી હવામાં તરે છે. હવા વજનદાર છે તેથી ઉપલી હવાના થરો નીચલ

થરોપર દબાણ કરે છે. એથી કરીને હવાના નીચલા થરો ઉપરના થરો કરતાં વધારે જાડાં થાય છે. સૌથી હેઠલની એટલે છેક જમીનની નજદીકની હવા ઘણી જાડી હોય છે, તેની ઉપરની જરા પાતળી, તેની ઉપરની વધારે પાતળી એમ જેમ જેમ ઉંચે જઇએ તેમ તેમ હવા વધારે પાતળી મળે છે. પાણી માટે પણ એમજ સમજવું. મોટા દરિયાની સપાટીના કરતાં તળિયાંનું પાણી વધારે જાડું હોય છે.

વાદળું (*Sponge*)—જેઓ તાઢાં પાણીથી નાહી નહી શકતાં હોય ને જેઓને તાઢાં પાણીથી નાહતાં ઝટકો લાગતો હોય તેઓએ ઠંડા પાણીમાં બોળેલાં વાદળાંથી દિલ સાફ કરવું. એથી ઝટકો નહી લાગશે, પણ એમ કરવા છતાં જો ઠંડું પાણી નહી માફક આવે તો ઠંડા પાણીથી નાહવાનો વિચાર માંડી વાળવો. નાહવા માટે સૌથી સરસ ફુકકું પાણી છે. ઘણું ગરમ પાણી પણ નુકસાનકારક છે.

વારતા ડાકટરો વિષે (*Anecdotes of Medical Men*)—ડાકટરો વિષે ઘણી વારતા છે તેમાંથી થોડી નિચે પ્રમાણે છે:—

(૧) એક માણસને ચાકરી ઉપરથી કાહાડી મુકવામાં આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો, 'હવે બસો પાંચસોના જીવ જશે.' આ ધમકી બે ચાર જણે સાંભળી અને તેના શેઠે પોલીસને એ વિષે ખબર આપી. પોલીસે તેને આવી ધમકી આપવા માટે પકડયો ત્યારે તેણે કહ્યું કે 'હા, હું એ શબ્દો બોલ્યો, કારણ કે હું ડાકટરનો ધંધો શરૂ કરવાનો વિચાર રાખતો હતો.'

(૨) એક એંસી વરસના બુઢા ડાકટરને પૂછવામાં આવ્યું કે આવી તમારી સરસ તનદરોસ્તી છે તેનું કારણ શું? તેણે જવાબ દીધો કે હું લોકોને દવા આપું છું, પણ હું પોતે દવા કદી પીતો નથી.

(૩) ફ્રાન્સ દેશમાં અગાઉ એક સાધારણ ચાલ હતો કે ઉંઘમાં ડાકટરને જોયો તો બીજે દિવસે તુરત પોતાનું વસીઅતનામું કરવું, કારણ કે ઉંઘમાં ડાકટરને જોયો એટલે મોહત નજદીક છે એમ તેઓ તે વખતે માનતા હતા.

(૪) એક ડાકટર જરમની દેશમાં મુસાફરીએ ગયો ત્યારે તેને એક તવંગર જરમનના ઘેરમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેની અગાઉ બીજા બે નામીચા ડાકટરોને બોલાવ્યા હતા, પણ તેઓ બંનેમાં મતફેર પડયાથી તે તવંગર જરમને પેલા મુસાફર ડાકટરને બોલાવ્યો હતો. તે મુસાફર લખે છે કે તે તવંગર જરમને ઠરાવ કર્યો હતો કે જયાંસુધી ત્રણ નામીચા ડાકટરોનાં મત અને ઉપાય એકસરખા મળે નહી ત્યાં સુધી પોતાના દુઃખનો ઉપાય કરવો નહી. તે તવંગર જરમને એક મોટો પોઠો રાખ્યો હતો. તે પોઠાના ચાર ભાગ હતા. એકમાં ડાકટરોનાં નામ નિશાની જેમની સંખ્યા ૪૭૭ની થઇ હતી, તે લખેલાં હતાં. બીજા ભાગમાં દરદને વીષે તેમના મતો અને ખુલાસાઓ સમાવેલા હતા. આ સઘળાં મતો એકએકથી એક અથવા બીજી બાબદમાં જુદાં પડતાં હતાં અને તે સઘળાં મતમાં એવાં ત્રણ મત હતાં નહી જે દરેક બાબદમાં એક સરખાં આવે. તેણે પોતાના પોઠાના ત્રીજા ભાગમાં ૮૩૨ પ્રિસ્ક્રીપશન ઉતારેલાં હતાં અને તેમાં ૧૦૯૭ ઉપાય સુચવેલા હતા. પોઠાના ચોથા ભાગ ઉપર ડાકટરોને આપેલી ફીની નોંધ હતી.

(૫) જાપાન દેશમાં અગાઉ એવો કાયદો હતો કે કોઇબી ડાકટરના હાથે દરદી મરણ પામે તો તે ડાકટરે લોકોની જાણ માટે પોતાના ઘેરના ઓટલા ઉપર સાત દીવસ સુધી એક ફાનુસ ટાંગવું, અને એમ દરેક મરણ માટે એકેકું ફાનુસ ટાંગવું. કહે છે કે તે વેળાના ફ્રેંચ એલચીની બાયડી બીમાર પડી ત્યારે તે પોતે ડાકટરને બોલાવવા ગયો અને કોઇ એવો ડાકટર શોધવા મંડયો કે જેના ઘેર આગળ એકબી ફાનુસ નહી હોય; તેણે દરેક ડાકટરના ઘર આગળ બળતાં ફાનુસો જોયાં પણ એક ડાકટરનાં ઘર આગળ ફાનુસો ટાંગેલાં હતાં તે છતાં તેમાં બતી હતી નહી તેથી તેને હુશયાર સમજીને તેનાં ઘરમાં દાખલ થયો અને કહયું, તમો ઘણા હુશયાર છો, કારણ કે તમારા ઘર આગળ એકબી ફાનુસ સળગેલું નથી. ત્યારે તે ડાકટરને કાયદાની સખ્તાઇને

લીધે ખરો ખુલાસો આપવાની ફરજ પડી કે, ભાઇ, હું આ ઘડી બાહેરથી ઘરાકમાંથી આવ્યો છું માટે મને ફાણુસ સળગાવવાનો વખત નથી મળ્યો. મારે તો પાંચ ફાણુસ સળગાવવાનાં છે. એમ કહી તેણે તુરત પાંચ ફાણુસ સળગાવ્યાં. આથી પેલો ફ્રેંચ એલચી તેને તયાંથી મુગો મુગો ચાલીને બીજા કોઇ ડાકટરની શોધમાં નિકળ્યો.

વાસથી પારખવાની શકિત (*Sense Of Smell*)—જુદા જુદા માણસોમાં એ શકિત જુદી જુદી પંકતી ઉપર હોય છે. દરેક માણસમાં એ શકિત જુદા પ્રકારની રહે છે. કોઇને એક વાસ સારી લાગશે, તો તેજ વાસ બીજાને ગમશે નહીં. કોઇને કસ્તુરીની વાસ બીલકુલ ગમતી નથી. એક ફુલની વાસ જુદાં જુદાં માણસને જુદી જુદી લાગશે. એક સુગંધી ચીજ લઇને ત્રીસ ચાલીસ માણસને પુછીશું તો જુદાં જુદાં માણસો જુદો જુદો અભિપ્રાય આપશે. આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે જાનવરો ખોરાકની શોધમાં ફરે છે ને વાસથી ખાવાનું શોધી કાહાડે છે, તેઓ પોતાનો શેકાર વાસથી શોધે છે, અને દોસ્ત અથવા દુશમનને સુંઘીને ઓળખે છે. જો કે માણસને એ પ્રમાણે તિક્ષણ શકિત નથી પણ જેઓ પોતાની વાસની શકિત ખિલવવા માંગે તો તેઓ તેમ કરી શકે છે. મનુષ્યમાં પણ આંધળાંઓ અવાજ અને વાસથી માણસને ઓળખે છે. એનો એક દાખલો ઇંગ્રેજી પુસ્તકોમાંથી મળી આવે છે. 'જેમ્સ મીટચેલ' નામનો જાણીતો ઇંગ્રેજ આંધળો હતો. તે વાસ ઉપરથી તુરત કેહતો હતો કે ઓરડામાં કોઇ અજાણ્યું માણસ આવ્યું છે.

વિદ્વાનો અને પાચન શકિત (*Philosophers And Digestion*)—ખુદરતનો એક સાદો કાયદો છે કે શરિરનો એક ભાગ કામમાં હોય ત્યારે બીજો ભાગ સાથે સાથે કામ કરે તો એક યા બીજાને અથવા બન્નેને નુકસાન થાય છે. મગજ કામ કરવામાં રોકાયલું હોય ત્યારે હોજરી બરાબર કામ કરી શકતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે મગજ અથવા હોજરી, અથવા મગજ અને હોજરી

બન્ને બગડે છે. પેટ ભરીને જમી રહયા પછી મગજને એકદમ રોકવું નહી. થોડીવારની આશાયશ લેવી, જેથી હોજરી પોતાનું કામ કરી લે, અને પછી મગજને કામ સોંપવું. જો જમી રહયા પછી મગજને મોટું કામ સોંપવામાં આવે તો પાચનશકિતની ક્રિયા જે હોજરીમાં ચાલતી હોય, તેમાં અડચણ થાય છે. મોટા અભ્યાસીઓમાંનો મોટો ભાગ બદહજમીના રોગથી પીડાય છે તેનું કારણજ એ છે કે ખાણું ખાધા પછી તેઓ આશાયશ લેતા નથી, પણ તુરત પોતાનાં કામમાં વળગીને મગજનું કામ શરૂ કરે છે. તેમજ વળી તેઓ ખાણા ઉપર તહરેવાર વાણીઓ ખાય છે, જે તેમની નબળી પડેલી હોજરી કબુલ રાખી શકતી નથી. વિદ્વાનોએ એકજ બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું છે. તે એ કે ખાણું ખાધા પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક તેઓએ તદન આશાયશ લેવી.

વાહસકી (*Whisky*)—એ દારૂ અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે. બ્રાન્ડી કરતાં એ ઠંડો છે. કેટલાક વીસકીને નામે વેચાતા દારૂઓ ખરા વીસકી નથી હોતા, કારણકે બીજા દારૂઓમાં ચોક્કસ ચીજો નાખીને વીસકીનો ખવાસ આપી શકાય છે. જુનો વીસકી સારો. સરદીની દેહવાળાંને વીસકી માફક આવતો નથી. બીજા દારૂની માફક એનાથી પણ દુર રેહવામાં ફાયદો છે.

વેનીલા (*Vanilla*)—વેનીલાના રોપા ઉપર જે ફળ થાય છે તે ચોકોલેટ અને કોકોને સુગંધી બનાવવા માટે વપરાય છે. કેટલાક લોકોને વેનીલાની વાસ બહુ ગમે છે, તેમ વળી કેટલાંકોને તે બીલકુલ ગમતી નથી. પુડીંગ, કસટર્ડ, કેક, વગેરેમાં પણ વેનીલાનું 'ઍસેન્સ' નાખવામાં આવે છે. સ્પેન દેશના ડાકટરો વેનીલા દવામાં વાપરે છે. તેઓના મત પ્રમાણે વેનીલા હોજરીને અને ભેજાંને માટે સરસ છે; તેઓ વળી ઝેરી જાનવરનાં કરડવાના ઉપાય તરીકે વેનીલા વાપરે છે.

વહેમ (*Suspicion*)—વહેમથી ઘણી વખત નુકસાન અને કોઇ કોઇ વાર જીવની હાની પણ થાય છે. વહેમી માણસોને મનનું સુખ

હોતું નથી અને મનના સુખની ગેરહાજરીમાં વહેમી માણસ કદી પણ અંગ સુધારી શકતું નથી. જ્યાં જોશો ત્યાં વહેમી માણસો મનના દુઃખથી પીડાતાં માલુમ પડશે. વહેમથી પૈસાની બરબાદી થશે, ને તંગી આવી પડશે, અને તંગીથી દલિદ્રતા ઘર ઘાલશે એ નકકી માનવું. વહેમી માણસ કદી અંગ લેતા નથી.

શકતીની દવાઓ (*Tonic Mixtures*)—જેમ બને તેમ સારી હવા, પુષ્ટીકારક ખોરાક અને મનમાનતી કસરત મળવા પછી કશીબી શકતીની દવાની જરૂર નથી. ખુદરતી શકિત અને દવાથી મળેલી શકિત વચ્ચે ઘણો ફરક છે. જેઓ તનદરોસ્તીના સઘળા નિયમ પ્રમાણે કામ ધંધો કરીને પુષ્ટીકારક ખોરાક લઇને તે ખોરાક પચાવવાની કોશેશ કરેછે, તેમને શકિતની દવાની કશી જરૂર નથી.

શરિરની ઉંચાઇ (*Height Of Human Body*)—જન્મયા પછી પેહલે વરસે બચ્ચું આસરે આઠ ઇંચ લંબાઇમાં વધેં છે. એક માણસ કેટલું ઉંચું નિકળશે તેની ગણત્રી તે ત્રણ વરસનું હોય ત્યારથી કરી શકાય છે. તે પુખ્ત ઉમરે જેટલું લાંબું થવાનું હોય તેની અરધી લંબાઇએ તે ત્રણ વરસ પુરાં કરે છે ત્યારે આવે છે. સરાસરી દર વરસે માણસ બે ઇંચ વધે છે. પાંચ વરસ પછી તે સોળ વરસ સુધી વધે છે. સોળ વરસ પછી દર વરસે તેની વધ બહુ ઓછી થાય છે, અને ગણત્રી પ્રમાણે સોળ વરસ પછી તે દર વરસે આસરે અરધો ઇંચ વધે છે. અઢારથી વીસ વરસમાં માંડ માંડ એક ઇંચ વધેછે. પચીસ વરસ પછી શરીરની વધ બંધ પડે છે, અને હજારમાંથી કોઇ એક પચીસ વરસ પછી સહેજ ઉંચો થતો હોય તો કોણ જાણે.

શરિરની ગરમી, જુવો, **ગરમી શરિરની.**

શરિરનું પોષણ. જુવો, **ખોરાક અને શરિરનું પોષણ.**

શરિર માણસનું, જુવો, **માણસનું શરિર.**

શસ્ત્રવૈદ (*Surgeon*)—વાહાડકાપ કરનારો ડાકટર સારો ક્યારે કહેવાય ? તેનામાં ત્રણ ખાસીઅત અવશ્ય જોઇએ. તેની આંખ ઘણી ચપળ અને ગરૂડ પક્ષીની આંખ જેવી જોઇએ. તે ઘણો હીમતવાન જોઇએ અને તેનું હૈયું સીંહના હૈયાં જેવું જોરાવર જોઇએ; અને તેનો હાથ ઘણો હલકો, એક ઓરતના નાજુક હાથ મીસાલ, હોવો જોઇએ.

શીંગ (*Beans*)—શીંગો ઘણી જાતની થાય છે. કેટલાંક ઝાડની શીંગો લીલીને લીલી શાક કરીને ખવાય છે, પણ તેને સુકવીને તેના દાણા નિકળે છે તે પણ ખવાય છે. શેકટાની, ચોળાની, ગુવારની, એવી એવી કેટલીક જાતની શીંગો તો એમની એમ રાંધીને ખાધામાં આવે છે.

શ્વાસ લેવો (*Breathing*)—મોંહ બંધ કરીને શ્વાસ લેવો જોઇએ. ઉંઘમાં પણ મોહ બંધ કરીને શ્વાસ નાક વાટેજ લેવાની આદત પાડવી જોઇએ. જો મોંહ બંધ રાખવાની ટેવ પાડી તો સ્વપ્ના પણ ઓછા થશે. (જુવો, **દમ લેવો.**)

શૅમવૉય લૅધર (*Chamois Leather*)—એ એક જાતનાં બકરાનું ચામડું છે. એ ચામડાંથી સોના રૂપાનાં દાગીના સાફ કરવામા આવે છે, પણ જેઓને સંધીવા અને પવનના રોગથી અંગ દુ:ખતું હોય તે ઉપર એ ચામડાંના કટકા લપેટી રાખ્યા હોય તો ગુણકારક છે. એ ચામડાંના કપડાં પેહેરવા હોય ત્યારે થોડે થોડે જગે તેમાં નાકાં પાડવાં, કે તેમાંથી હવાને આવજાવ કરવાનો માર્ગ રહે.

શેરડી (*Sugar-cane*)—શેરડીના સાંઠાજ ખાવામાં આવે છે. એના પાંદડાં કે બીજું કાંઇ ખાવામાં આવતું નથી. શેરડીનો રસ બહુ મીઠો લાગે છે, અને તેનો ગોળ અથવા ખાંડ બનાવવામાં આવે છે. શેરડી કમળા ઉપર ભુંજીને ખાવી ઘણી સારી છે.

શેરડીનો રસ (*Juice of Sagar-cane*)—એમાં ખાંડનો ભાગ મોટા પ્રમાણમાં છે, પણ તેની સાથે એમાં ચીકાસ (*gluten*) નો પણ

ભાગ રહે છે તેમજ કેટલાક ધાતુમય પદાર્થો કે જે દરેક જાતની ભાજી તરકારીમાં રહેછે તે પણ શેરડીના રસમાં હાજર છે, અને તેથી શેરડીનો રસ ખોરાક તરીકે લેઇ શકાય છે. પરંતુ બજારમાં વેચાતી એકલી ખાંડ ખાઇને જીવાતું નથી. (જુવો **ખાંડ.**)

શેાખ ખુદરતી (*Natural Fondness*)—દરેક માણસે કસરત અને કામમાં પોતાના ખુદરતી શોખ પ્રમાણેજ ચાલવું જોઇએ. જે કસરત અથવા કામ આપણા શોખથી ઉલટું હોય તે હાથમાં ધરવું નહીં, કારણકે તેની પાછળ જેવું જોઇએ તેવું ધ્યાન આપણાથી અપાઇ શકાતું નથી. જે કામ આપણે ધિક્કારતા હોઇએ તે કામમાં આપણે જલદી થાકી જઇએ છીએ, અને તેથી જવળેજ ફાયદો થાય છે. જે ચીજ ખાવા ગમતી હોય તે ખાવી. જે ચીજ પાછળ આપણું દિલ લાગે તે ચીજ ખરીદવી. જે કામ કરવા ગમતું હોય તે કરવું. એ પ્રમાણે પોતાના શોખને અનુસરતું કામ આપણે જલદીથી હાથ ધરી શકયે છીએ. માબાપોની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંના શોખનો અભ્યાસ કરીને તેમને તેમના શોખને અનુસરતી વળાણ અને કેળવણી આપવી.

સકાળે ઉઠવું (*Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવું સારૂં છે પણ એના ફાયદા વિષે કેટલાકો બહુજ સહરાગાત કરે છે. જેઓને રાત્રે મોડેથી બિછાને જવાની ફરજ પડે તે લોક સહવારે મોડેથી ઉઠે છે અને તેમ થવુંજ જોઇએ, નહીં તો તેમને પુરતી ઉંઘ મળેલી કહેવાય નહીં, પણ જેઓ પુરતી ઉંઘ કાહડી રહ્યા પછી બિછાના ઉપર આળોટીઆં મારે છે, તેઓ ફકત આળસાઇમાં વખત કાહડે છે અને તેમને આળસાઇની આદત પડે છે. પેહલી ઉંઘ મનને તેમજ શરિરને તાજગી બક્ષે છે. પાછળથી ઉંઘ આવે છે અને જેને બીજી ઉંઘ કહે છે તે બેશક નબળાઇ કરે છે. બચ્ચાંઓએ સહવારે સકાળે ઉઠવું એ શિખામણમાં ફાયદા સમાયલા છે, પણ મોટાંઓ જેઓને તહરેવાર સંજોગમાં રાત્રે ઉંઘને માટે પુરતો વખત મળતો નથી તેમને માટે પણ

એ શિખામણ હોય એ માટે અમને શક છે. બુઢાંઓ સહવારે જલદી ઉઠી શકે છે' કારણ કે તેમને ઝાઝી ઉંઘ હોતી નથી, પણ ભર જુવાનોએ પુરતી ઉંઘ લીધા વગર ઉઠવું નહીં જોઇએ.

સકાળે ઉઠવા વિષે મત (*A Few Opinions About Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવા વિષે થોડાં મતો નિચે આપેલાં ઉપયોગી થશેઃ—

(૧) એક ગ્રંથ કર્ત્તા જેણે "*Ten Years In The Eastern Lands,*" નામની ચોપડી લખી છે, તે ચીનમાં હતો ત્યારે પોતાના ચીનાઇ નોકરને પુછ્યું, "તેં કોઇ દહાડે સુરજને ઉગતાં જોયો છે?" તેણે જવાબ દીધો, "નહી સાહેબ, તેમજ અહીં બીજો એવો કોઇ નથી જેણે સુરજને ઉગતાં જોયો હોય." એ ઉપરથી જણાય છે કે ચીનાઓ સુરજ ઉગવા પેહલાં કદી ઉઠતાં નથી.

(૨) એક ડાકટર પોતાનો અનુભવ રજુ કરતાં કહે છે કે બુઢાંઓને પુછીશું કે તમે આટલાં વરસ કેમ કાહડી શકયાં, તો તેઓ સઘળાંનાં કેહવાનો સામટો સાર એ નિકળે છે કે તેઓ રાત્રે જલદી સુઇ જતાં હતાં અને સહવારે વેહલા ઉઠતાં હતાં. એ ઉપરથી સાર નિકળે છે કે જેઓ વેહલાં સુઇને વેહલાં ઉઠે છે તેઓ લાંબી ઉમર કાહડે છે. એને માટે કવિતાની બે લીટીઓ છે કે,

> "Early to bed and early to rise,
> Will make you healthy, wealthy and wise."

એટલે કે "બિછાને જલદી જવું અને વેહલા ઉઠવાથી તમે તનદરોસ્ત, પૈસાવાળા અને ડાહ્યા થશો."

(૩) એક લખનાર (*Dean Swift*) કહે છે કે જેઓ સહવાર પડયા પછી પણ બિછાનામાં પડી રહે છે તેઓ કદી મોટાઇ અને માન ભોગવતા નથી.

(૪) બીજો એક જાણીતો લખનાર (*Franklin*) કહે છે કે જેઓ મોડેથી ઉઠે છે તેઓ ગમે તો આખો દાહડો ચાલ ચાલ કરે તોપણ તેઓ રાતે પણ પોતાનું કામ પુરૂં કરી શકતાં નથી. એજ લખનારે વેહલા ઉઠવા વિષે એક નિબંધ લખીને તેમાં દેખાડયું છે કે વેહલાં ઉઠનારને પૈસાનો ફાયદો છે. ગણત્રી કરીને તેણે દેખાડી આપ્યું છે કે રાત્રે મીનબતી અને તેલ બાળીને કામ કરવાને બદલે જો સહવારે સકાળે ઉઠીને આખો દિવસ કામ કરવામાં આવે અને બધાં લોકો રાત પડે કે વેહલાં સુઇ જાય, તો ફકત પેરીસ જેવા એકજ શેહેરમાં ૪૦ લાખ પાઉન્ડ એટલે ૬ કરોડ રૂપીઆનો વરસ દાહડે બચાવ થાય.

સણનાં કપડાં (*Flax Clothings*)—કપડાંમાં સણનાં કપડાં સર્વથી ઠંડા અને લીસાં હોય છે. એ પેહરવામાં એક અડચણ છે અને તે એ કે એ કપડાં પસીનો બરાબર સુચતાં નથી. જો ચામડીની ઉપર સણનું કપડું પેહરયું હોય તો પસીનાથી તે ભીંજાય છે અને ત્યારે ચામડીને વધારે ઠંડક લાગે છે. સણનું કપડું થોડે થોડે વખતે બદલવું પડે છે,

સુવાનો ઓરડો, જુવો **ઓરડો સુવાનો.**

સુવુ, જુવો **ઉંઘ.**

સદગુણો (*Virtues*)—સદગુણોને તનદરેાસ્તી સાથે ઘણું લાગે વળગે છે. સદગુણી માણસનું મન નિરાંતે રહે છે, તેમને હાયઅફસોસ કરવાને સબબ રહેતો નથી, કોઇથી બિહવાને તેમને કારણ હોતું નથી, અને તેથી તેઓ મને મોકળાં રહે છે, અને જેઓ મને મોકળાં રહે છે તેઓ તને સુખી રહે છે એ તો જાણીતી વાત છે. સદગુણી માણસને જે અંતઃકરણનું સુખ મળે છે તેનેજ સ્વર્ગ સમજવું. આ દુન્યામાંજ સ્વર્ગ અને નર્ક છે. સદગુણી સ્વર્ગ ભોગવે છે ને દુર્ગુણી નર્ક ભોગવે છે.

સ્ટ્રોબેરી (*Strawberry*)—એ ફ્રુટ હિંદુસ્તાનમા હાલ ઉગાડવામાં આવે છે. ખાવામાં એ ઠંડી અને ગુણકારક છે. પચવામાં એ હલકી છે અને ગમે એટલી ખાધી હોય તો હોજરીને નુકસાન કરતી નથી.

એ ખાવાથી નરમ પ્રકારનો જુલાબ લાગે છે ને પીસાબ ને ઝાડો છુટે છે. જેઓને નજલો (*gout*) અને પથરી (*gravel*)નો મરજ હોય તેમને ડાક્ટરો એ ફળ ખાવાની ભલામણ કરે છે. કોઇ કોઇ ડાકટર ખહી ઉપર પણ એ ખાવા કહે છે. કેટલાંકો સ્ત્રોબરી મલાઇ અને ખાંડ સાથે ખાય છે. કેટલાકો વાઇનમાં નાખીને ખાય છે, પણ વાઇન સાથે સ્ત્રોબરી ખાવાથી હોજરીમાં ગરમી થવાનો સંભવ રહે છે, માટે એમ એ ફળ ખાવાં સારૂં નહી કહેવાય.

સ્નાયુઓ (*Sinews Of Body*)—શરીરના માંસમાં સ્નાયુઓ હોય છે. આખા શરીરમાં ૫૦૦ થી ઉપર સ્નાયુઓ છે. એ સ્નાયુઓ માંસના શાખાઓનાં બનેલાં છે. ચામડીમાં પણ સ્નાયુઓ છે. શરીરના સ્નાયુઓ રબરની માફક સંકોચાય છે અને લંબાય છે. માંસના સ્નાયુઓ મજબુત હોય તેની ઉપર માણસનું જોર રહે છે. ખુદરતે એની ગોઠવણ એવી અજાયબ રીતે કીધી છે કે એથી શરીરના ભાગો જેમ વળાવવા માંગીએ તેમ વળે છે. કસરતથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. બુઢાપામાં સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જાય છે તેથી નબળાઇ લાગુ પડે છે. જુવાનીનું જોર મજબુત સ્નાયુઓ ઉપર આધાર રાખે છે. આપણે શરીરના સાંધા વાળી શકીએ છીએ તે પણ સ્નાયુઓને લીધે છે. સ્નાયુઓથી શરીર હાલે ચાલે છે, અને અવયવો પોતાનું કામ કરે છે. ચાવવામાં, જોવામાં, સુંઘવામાં, બોલવામાં અને દરેક આપણી હીલચાલમાં જુદા જુદા સ્નાયુઓ કામે લાગે છે.

નબળાઇથી હાથ પગ ધ્રુજે છે તે દેખાડે છે કે સ્નાયુઓ ઢીલા પડયા છે. છાકટાઓ પોતાના હાથ પગ ઉપર અને જીભ ઉપર કાબુ રાખી શકતા નથી તે દેખાડે છે કે તે વખતે તેમના સ્નાયુઓ પોતાનું કામ બરાબર બજાવતા નથી.

સફેદી (*Albumen*)—શરિરમાં સફેદી અથવા 'આલબ્યુમન'નો અંશ રહે છે. શરિરમાં જે ચાર તત્વ રહે છે, (૧) ઓકસીજન,

(૨) હાઇડ્રોજન, (૩) કારબન અને (૪) નાઇટ્રોજન; એ ચાર તત્વો આલબ્યુમન વગર બનતાં નથી. એ સફેદ પદાર્થ પાણીમાં પીગળી શકે છે. લોહીમાં એ પદાર્થ ભેલાયલો રહે છે. લોહીમાં સેંકડે ૪ ટકા એ પદાર્થ રહે છે. જ્ઞાનતંતુના બંધારણ માટે એ સફેદ પદાર્થની જરૂર છે. જનાવરના ઇંડાંમાં એ સફેદ પદાર્થ હમેશાં રહે છે અને તેને આપણે ઇંડાંની સફેદીનાં નામથી ઓળખીએ છીએ.

સફરચંદ (*Apples*)—સફરચંદ એક જાણીતું ફળ છે અને તે લગભગ બધાં દેશમાં ઉગે છે. ખાટાં સફરચંદને બાફીને અથવા ભુંજીને ખાધાં હોય તો બહુ ગુણકારાં છે. મીઠાં સફરચંદ કાચાં ખવાય છે. સફરચંદની છાલ અને તેમાંનો વચલો ગર કાહડી નાખવાં જોઇએ, કારણ કે તે પાચન થવાં મુશકેલ છે. સફરચંદને કેટલાક રાંધીને ખાય છે પણ તે વારે પણ છાલ છોળી નાખવી જોઇએ. જો સફરચંદને 'રોસ્ટ' કીધાં હોય તો છાલ રહેવા દેવામાં આવે છે. સફરચંદમાં થોડોક ખારનો અંશ છે તેથી તે ખાવામાં ફાયદાકારક છે. 'સાઇડર' (*cider*) નામનો દારૂ સફરચંદમાંથી બનાવવામાં આવે છે. સફરચંદમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૮૩ ટકા, ખાંડનો ભાગ સેંકડે ૭ ટકા અને બાકીના ભાગમાં 'સફેદી' (*albumen*), 'માલીક આસીડ' (*malic acid*) વગેરે તત્વો થોડા થોડા અંશમાં રહે છે.

સરકો (*Vinegar*)—સરકો થોડાં પ્રમાણમાં વાપરવાથી હોજરીને ટેકો મળે છે, અને એથી ગોસ્તના ખોરાકમાં જે કાંઇ બગાડો હોય તે, તેમજ તરકારી ખાવાથી હોજરીમાં પવન દોડે છે તે સુધરે છે. ચરબીદાર માંસ સાથે સરકો વાપરવાથી માંસ વધારે જલદીથી જરપત થાય છે. જે લોકને નજલો (*gout*) હોય તેઓએ, તેમજ જેમને પથરીનો મરજ હોય અથવા જેમનો કોઠો સખ્ત હોય, તેઓએ સરકો બિલકુલ ખાવો નહી; તેમજ જેઓના હાડકાં પાંસરાં દેખાતાં હોય તેવાં દુબળાં માણસો-ને તેમજ નાનાં છોકરાંઓને સરકો આપવો નહી.

સરકો અને પાણી (*Vinegar And Water*)—હાલ સરકામાં પાણી ભેળીને વાપરવામાં આવતો નથી, પણ અસલના વખતમાં સરકામાં પાણી ભેળીને દરરોજ 'રોમન' સિપાઇઓને તેમના દરરોજના ભત્થાં સાથે આપવામાં આવતો હતો. વાઇનમાંથી બનાવેલા સરકાનાં થોડાં ટીપાં પાણીનાં ટમ્બલરમાં ભેળીને જે લોકને માફક આવે તેઓ પીએ તેમાં ફાયદો છે.

સરદીની લોહી ઉપર અસર (*Influence Of Cold On Blood*)—સરદીની અસર પહેલાં બાહેરની ચામડી ઉપર થાય છે, અને ત્યારપછી તેની અસર ચામડીની નીચે રહેતી લોહીની નસો ઉપર થાય છે, અને તે અસરના પરીણામ તરીકે ચામડીની નીચેની નસો ખાલી થાય છે અને તે માંહેથી નીકળી ગયલું લોહી શરિરના માહેલા ભાગમાં ધસારો કરે છે. જે ભાગ નબળો હોય ત્યાં તે લોહીનો ધસારો વધારે થાય છે, અને તેમ થવાથી તે ભાગને દુઃખદરદ લાગુ પડે છે. જો કોઇનાં ફેફસાં નબળાં હોય તો સરદી લાગવાથી તેનાં ફેફસાં તરફ ઉપર કહયું તેમ લોહીનો ધસારો વધારે રહે છે, અને તેમાંથી પછી ખહી વગેરે દરદ થાય છે. જો કોઇના આંતરડાં નબળાં હોય છે તો તેનો ઝાડો છુટી જાય છે. એ રીતે નબળા ભાગ ઉપર લોહીનું જોર વધારે થાય છે. શરિરની ચામડી એકદમ થંડી નહી પડે તે વિષે સાવચેતી લેવાની જરૂર છે. પેહલું, ઉંઘમાં ચામડી ઉપર એકદમ સરદી લાગવી નહીં જોઇએ; બીજું, ઘણી થાકથી પસીનો પડયો હોય તેવારે સંભાળવું કે ચામડીને સરદી નહી લાગે, અને ત્રીજું, ગરમ પાણીથી નાહીને એકદમ સરદીમાં નહીં જવું. ઘણા લોકો ઠાંસા અને સરકમથી પીડાય છે તેનું ઉપર જણાવેલા ત્રણ કારણોમાંથી એક કારણ ઘણુંખરૂં હોવું જોઇએ.

સરસામાન (*Furniture*)—ઘરનો સરસામાન જેમ બને તેમ જરૂર જેટલો રાખવો તેમાં ફાયદો છે. જેટલી જગા સામાનથી રોકાય છે તેટલી જગામાં સમાય એટલી હવા આપણને ઓછી મળે છે. એમ સમજો

કે એક કબાટ ૭ ફીટ ઉંચી, ચાર ફીટ પોહળી અને બે ફીટ ઉંડી ઘરમાં આવી. તે કબાટ ૬×૪×૨=૪૮ ઘનફીટ જગા રોકે છે, ત્યારે તે ઓરડામાં ૪૮ ઘનફીટ હવા ઓછી મળે છે એમ સમજવું. સામાન ઉપરની ધૂળ દરરોજ નુછી નાખવી જરૂરની છે. ઘણા સામાનથી અને મૂખ્ય કરીને ધૂળથી ભરાયલા સામાનથી ઓરડાની હવામાં બગાડો થાય છે એમ નક્કી માનવું. દરદીના ઓરડામાં જેમ બને તેમ સામાન ઓછો રાખવો.

સ્વપ્ના (*Dreams*)—મગજનો ચોકસ ભાગ જાગૃત હાલતમાં રહે અને બાકીનો ભાગ ઉંઘમાં પડે તેવારે સ્વપ્નો આવે છે. સ્વપ્નાની બાબદે લોકોમાં ગુંચવાડો ઉભો કર્યો છે અને કેટલાકોને વહેમમાં નાખ્યા છે. એક જાણીતો લખનાર જણાવે છે તેમ જાગૃત હાલતમાં જે સંખ્યા-બંધ વિચારો ચલાવવામાં આવે છે તેને મળતા ઉંઘમાં વિચારો આવે છે તેને લોકો સ્વપ્ના કહે છે. ઉંઘમાં કેટલીક કામ કરતી ઇંદ્રીઓ બંધ પડે છે અને તેથી મગજની અર્ધ ઉંઘવાળી હાલતમાં જે વીચારો મગજમાં આવે છે તેની અસર પાંચે ઇંદ્રી ઉપર જાગૃત હાલતમાં જેવી થાય તેવી થતી નથી, એટલે ઉંઘમાં કીધેલા વીચાર પાકટ રહેતા નથી, અને જાગૃત હાલતમાં આવ્યા પછી પાછા તે યાદ આવતા નથી. આપણે ઉંઘમાં આંખે જોઇ શકતાં નથી, સુંઘી શકતાં નથી, અવાજ સાંભળતાં નથી કે ચાખી શકતા નથી.

કેટલાક અભ્યાસીઓ કહે છે કે ઉંઘમાંજ હમેશા સ્વપ્ના જોઇએ છીએ એમ નથી. ઉંઘમાં શરીર તેમજ મગજનું કામ થોડીવાર સુધી તદન બંધ પડે છે, અને ઉંઘમાં જેટલી હદ સુધી સ્વપ્ના આવે તેટલી હદસુધી ઉંઘમાં હરકત થાય છે. જે ઉંઘમાં બિલકુલ સ્વપ્ના આવતા નથી તે ઉંઘને સંપુર્ણ ઉંઘ કહે છે અને સ્વપ્નાવાળી ઉંઘને અપુર્ણ ઉંઘ કહે છે.

કેટલાકોને સ્વપ્ના યાદ રહે છે ને કેટલાકો સ્વપ્ના ભુલી જાય છે તેનું કારણ શું ? ભર ઉંઘમાં હોય તે વેળા જે વીચાર તેના ભેજામાં

દાખલ થાય તે વીચાર અથવા સ્વપ્નો યાદ રહે નહી. થોડી ઉંઘમાં પડેલો હોય તેને જે વિચાર આવે તે યાદ રહી શકે. વાસ્તે ભર ઉંઘમાં જે સ્વપ્ના આવે તે સ્વપ્ના યાદ રહે નહી. વળી આખી રાતમાં એકજ ઢબની ઉંઘ આવતી નથી. તેમજ દરરોજ એકજ જાતની ઉંઘ આવતી નથી. જેવી મનની અને શરીરની હાલત તેવી રાતે ઉંઘ આવે છે અને તે ઉંઘની પ્રકૃતી ઉપર, તેમજ ભારી અથવા થોડી ઉંઘ ઉપર સ્વપ્ના યાદ રહે કે નહી રહે, કે થોડા યાદ રહે ને થોડા ભુલી જવાય, એ સઘળાંનો આધાર જેવી ઉંઘ તે ઉપર રહે છે.

કેટલાકો એમ જણાવી ગયા છે કે અમે જુવાન હતા ત્યારે સ્વપ્ના યાદ નહી રહેતા હતા પણ બુઢાપામાં અમને સ્વપ્ના યાદ રહેતા હતા.

કેટલાકો જણાવી ગયા છે કે સ્વપ્ના તે શું તે અમે બિલકુલ જાણતા નથી કારણ કે અમને સ્વપ્ના બિલકુલ આવતા નથી.

વળી સ્વપ્ના વીષે એમ પુરવાર થયું છે કે દરરોજ એકને એક જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી. એમ સમજો કે દરરોજ એક જનને ઉંઘ માં 'હું રાજા છું' એવો સ્વપ્નો આવે અને ઉંઘમાં બાર કલાક રાજા તરીકે તે પસાર કરે તો ખરો રાજા જાગૃત હાલતમાં જેવો પોતાના દરજ્જાથી ખુશ રહેછે તેમ પેલો ઉંઘમાંનો રાજા પણ ખુશ રહેછે. એમ સમજો કે એક માણસને દરરોજ ઉંઘમાં બાર કલાક સુધી કોઇ સતાવ્યા કરતું હોય તો જાગૃત હાલતની એવાજ પ્રકારની સતામણીથી એક માણુસ દુઃખી થાય તેટલો તે સ્વપ્નો જોનાર પણ દુઃખી થવો જોઇએ, પણ એ સારૂં છે કે દરરોજ કોઇને પણ એકજ જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી.

સ્વપ્ના જાણવા જોગ (*Wonderful Dreams*)—નીચલા બે સ્વપ્ના જાણવા જોગ છે. નીચે જણાવેલી વીગત તદન ખરી છે:—

(૧) એક પાદરી જે પોતાનાં કુટુંબથી દુર રહેતો હતો, તેને ઉંઘમાં સ્વપ્નો જોયો કે મારાં ઘરને આગ લાગી છે અને આગની વચ્ચે મારૂં એક છોકરૂં સપડાઇ ગયું છે. તે એકદમ જાગી ઉઠયો, ને

તુરત પોતાનાં ઘર તરફ દોડયો. ત્યાં જઇને જોતાં માલુમ પડયું કે ઘરને ખરેખર આગ લાગેલી હતી, અને ખરેખર તેનું એક છોકરૂં આગની વચ્ચે સપડાયલું હતું, જેને તેણે પોતાની બનતી ઝડપ વાપરીને બચાવ્યું.

(૨) બે બેહેનો પોતાના એક બીમાર ભાઇની માવજત કરવા રહી હતી. એ બેમાંની એકે પોતાનું ઘડીઆળ સમારવા ગયું હતું તેથી પોતાની એક સહી પાસે તેણીનું ઘડીઆળ વાપરવા માગી લીધું હતું. બીમાર ભાઇના ઓરડાની બરાબર પાસેના ઓરડામાં તેઓ સુતી હતી. રાત્રે એકાએક એક બેહેન ઘભરાયલી ઉઠી અને તેણીએ બીજીને જગાડીને કહ્યું, કે મેં સ્વપ્નો જોયો, તેમાં મેં તને કહ્યું કે તારૂં ઘડીઆળ બંધ પડયું છે ત્યારે તેં મને જવાબ દીધો કે ભાઇનો દમ ચાલતો પણ બંધ થયો છે. તે વખતે તેઓને તપાસતાં માલુમ પડયું કે ઘડીઆળ ચાલતું હતું તેમજ તેમનો ભાઇ પણ નીરાંતે ઉંઘતો હતો. બીજી રાત્રે પણ તેણીએ તેજ સ્વપ્નો પાછો જોયો પણ તે દાહડે તેની દરકાર કીધી નહી. સહવારે ઉઠીને જોય છે તો પેલું ઘડીઆળ બંધ પડેલું હતું. તેણી વેહેમથી દોરવઇને ભાઇનાં બીછાનાં આગલ ગઇ ને જોતાં માલુમ પડયું કે તે પણ મરણ પામેલો હતો.

સ્વાદની ઇંદ્રિ (*Sense Of Taste*)—સ્વાદની ઇંદ્રિ તે જીભ છે. સ્વાદદાર અને મખવાસદાર ચીજોથી જીભ સુધરે છે. જેમ બીજી ઇંદ્રિઓ બદલાય છે અથવા મંદ થઇ જાય છે તેમ સ્વાદની ઇંદ્રી પણ દુઃખદરદમાં બદલાય છે અથવા બગડે છે. સ્વાદની ઇંદ્રી, અને વાસની ઇંદ્રી, એટલે જીભ અને નાકને એકબીજાં સાથે સંબંધ છે, જ્યારે નાક બંધ થઇ ગયું હોય અથવા સરદી સલેકમ થયો હોય ત્યારે સ્વાદ પણ બગડે છે. વળી જેમ એકજ ચીજ ઉપર જોયા કરીએ તો તેનો રંગ આંખને ઝાંખો લાગે છે તેમ, એકની એક ચીજ ખાવાથી જીભને મજાહ મળતી નથી, અને બીજા બોલોમાં કહીએ તો સ્વાદ ઉતરી જાય છે.

એ બાબદ ઉપર એક અખતરો કરવામાં આવ્યો હતો. એક માણસની આંખે પાટા બાંધીને તેને પોર્ટવાઇન અને શેરીવાઇન વારાફરતી ચખાડવામાં આવ્યો હતો. પેહેલાં થોડાક ગોટનો સ્વાદ તેને માલુમ પડયો, પણ એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવાથી પોર્ટવાઇન કયો ને શેરીવાઇન કયો તે તે કહી શકયો નહી. જો વચમાં વચમાં તેણે પાણી પીધું હોત, અથવા બીસકીટ ચાવી હોત, તો શેરી અને પોર્ટના સ્વાદ તે પારખી શકત.

સલેકમ (*Cold*)—પસીનો પડયો હોય ત્યારે અંગ ઉપર પવન લેવાથી સલેકમ થાય છે, અથવા રાત્રે સુતી વખતે શરિર ઉંઘાડું હોય ને પવન લાગે તો સલેકમ થાય છે. એ નહી થાય તેના અટકાવ તરીકે રાત્રે સુતી વખતે ઢોલીઆ આગલની બારી હમેશાં બંધ રાખવી. ઓરડામાં બીજી રીતે પવનની આવજાવ રાખવી, પણ શરિર ઉપર પવનનો સપાટો લાગે નહી તેમ ઢોલીઓ ગોઠવવો. તેમજ જ્યારે ઘણો પસીનો પડયો હોય ત્યારે તુરત લુછી નાખીને ગરમ કપડાં પહેરવાં. ક્રિકેટ રમીને કે કસરત કરવા પછી જાડો ગરમ ‘ઓવરકોટ’ પેહરવો તેમજ ગળાંની આસપાસ ફ્લાનેલ વીંટાળવી, ને કસરત કરી રહેવા પછી ઘણા પવનમાં ફરવું નહીં. કસરતથી અથવા ચાલવાથી અંગ તપેલું હોય ત્યારે આઇસક્રીમ, બરફ કે ઠંડુ પાણી પીવું નહી.

સસની—(*Hic-cough*)—બચ્ચાંને સસની થાય છે તેનું વારંવાર ગંભીર પરિણામ નીપજે છે. બચ્ચાંને જેવી સસની થાય કે ફુક્કાં પાણીનાં વાસણમાં ગરદન સુધી બેસાડવું. મુખ્ય કરીને બચ્ચાંને દાંત ફુટતી વખતે સસની થાય છે. સસની અને ઉપલીઉં (*convulsion*) એ બેમાં સહેજ ફેર છે, પણ એ બંને જોખમકારક છે. બચ્ચાંને દાંત આવવાના વખતે તેના અંગને જેમ બને તેમ ગરમ રાખવાની કોશેશ કરવી ઘટે છે. જરાપણ સરદી લાગુ પડી તો બચ્ચાંને ઉપલીઉં કે સસની થઇ આવે છે.

સસલાં—(*Rabbits*) પાળેલાં સસલાંનાં ગોસ્ત કરતાં જંગલી સસલાંનું ગોસ્ત પાચન થવામાં તેમજ સ્વાદમાં સારૂં રહે છે.

સસલું દોડીને ઘણું થાકેલું હોય ત્યારે કાપ્યું હોય તો તેનું માંસ જલદીથી ચળતું નથી. એક વરસથી મોટું સસલું કાપવું નહી, કારણ કે મોટાં સસલાંનું ગૌસ્ત ખાવા લાયક નથી. પાહાડી સસલાંનું ગોસ્ત ખાવા લાયક કહેવાય છે. શીઆળામાં સસલાંનું ગોસ્ત સારૂં, ઉનાળામાં સારૂં નહીં.

સંસાર—(*Sea Of Life*)—સંસારને એક મહાસાગર સાથે સરખાવામાં આવ્યો છે. સંસારસાગર પણ એક મોટો દરિયો છે. તેમાં કરોડો વાહણો હંકરાય છે. એ દરિયામાં સંખ્યાબંધ નાના મોટા ખડકો પાણીમાં ઢંકાયલાછે, તે ઉપર કેટલાંક વાહણો ગર્ભપુરી (ગર્ભસ્થાન) બંદરમાંથી નિકળતાંને વાર અથડાઇને ભાંગી જાય છે. બીજાં કેટલાંક વાહણો જરા આગળ ચાલ્યા પછી ડુબેછે. એ પ્રમાણે ખડકોને લીધે એક પછી એક વાહણ ભાંગતું જાય છે. જેમ ગોદીમાંથી નવાં વાહણો દરિયામાં દાખલ થાય છે તેમ ગર્ભપુરી બંદરમાંથી નવાં વાહણો સંસારના દરિયામાં ઝીપલાવતાં ચાલુ હોય છે. આખે રસ્તે એ વાહણોને સફર કરીને છેવટે મુક્તીપુરી બંદરે પોહચવું જોઇએ. સંસારના સાગરના ઉછળતા મોજામાંથી પસાર થતાં હમણાં ડુબીશું હમણા ડુબીશું એવી દહેશત સાથે આગળ વધવું પડેછે. સંસારના સાગરમાં પણ કેટલેક ઠેકાણે નાના નાના રમણીક ટાપુઓ મળેછે તે ઉપરની લીલોતરી ઘણી સુંદર લાગેછે. એ ટાપુઓ ઉપર લાલચની દેવીઓ બેસીને વાહણવટીઓને પોતાની તરફ દોરવવાની કોશેશ કરેછે, અને જેઓ મનની દ્રઢતા સાચવીને ત્યાં ઘસડાઇ જતા નથી તેઓ સુખી રહેછે. જેઓ લાલચની દેવીઓનાં ખેંચાણને વશ થયાં તેઓ પાયમાલ થાયછે. સંસારના સાગરમાં વીવેકના સુકાનની જરૂર છે. વીવેકનુ સુકાન સદગુણોને માર્ગે વાહણને દોરવેછે, પણ જેઓ વીવેકનું સુકાન ધરાવતાં નથી તેઓ સદગુણોનો માર્ગ છોડી દઇને પેલા લાલચના ટાપુઓ ઉપર જાયછે. તેઓ કહેછે કે આટલો જોખમ ખેડીને દરિયામાં આવ્યાં ત્યારે એ ટાપુઓ જોઇનેજ જઇએ. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ,

મદ, મત્સર એ સઘળાં સંસારના વાહણના સઢો છે. પોતાનાં એ વાહણ ઉપર જેઓએ ઉપર કહેલા નાશકારક સઢો ચઢાવ્યા તેઓની આ સંસારમાં બરબાદી થાયછે અને તેમની સફર સફળ થતી નથી.

સળગમ (*Turnips*)—એ તરકારી તરીકે હિંદુસ્તાનનાં લોકો રાંધીને ખાય છે. વેલાતમાં જે સળગમ થાય છે તેમાં સ્વાદ વધારે રહે છે. ગરમ દેશોમાં, મુખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં ઉગતાં સળગમ વેલાતી સલગમ સાથે સરખાવતાં બેસ્વાદ રહે છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ દમ વિનાનો હોય છે.

સહીએડ (*Small-pox*)—સહીઅડ એ ઉડતો રોગ છે, પણ જેમ બીજા રોગો વખતે થાય છે તેમ એનું ઉડવું પણ વિચીત્ર અને ફાંટા ભરેલું કહી શકાય, કારણકે કેટલીક વાર ઘણી સંભાળ લેવા છતાં ઘરનાં બીજાં છોકરાં ઉપર અને પાડોશી ઉપર તે ગલબો કરે છે, અને કેટલીક વાર સહીઅડવાળા માણસની સારવાર કરવા છતાં સારવાર કરનારને એ રોગ ઉડતો નથી. એનું કારણ એ છે કે રોગનું ઉડવું લોહીની પ્રકૃતી ઉપર આધાર રાખે છે. બધાં માણસનાં લોહી એક જાતનાં હોતાં નથી, કોઇનું કેવું ને કોઇનું કેવું, પણ એટલું ખરૂં કે સો માણસમાંથી તે પચાસને ઉડયા વિના રહેતું નથી. તેમજ શહેરમાં એ રોગ ફાટી નિકળે ત્યારે તેમાં સપડાવાનો રૂપીએ આઠ આના ભય રહે છે.

જે દાહડેથી સહીઅડ મુકવાની શોધ થઇ તે દહાડેથી સહીએડની સખ્તાઇ ઓછી થઇ છે. અઢારમી સદીમાં સો માણસમાંથી પચાસ માણસનાં મોં ઉપર સહીઅડના દાઘ હતા એમ ગણત્રી થઇ છે, જ્યારે આજે સો માણસમાંથી પાંચ કે દસનાં મોં ઉપર પણ ભાગ્યે સહીઅડના દાઘ દીસે છે. અઢારમી સદીમાં દર સો મરણે દસ મરણો સહીઅડના રોગથી ચાલુ થતાં હતાં.

સહીઅ[illegible] માણસનુ રંગરૂપ કેવું બદલાઇ જાય છે તેનો આજે આપણને થોડો [illegible]નુભવ છે. અગાઉ લોકો સહીઅડમાં આંખ ખોહી

બેસતાં હતાં. કેટલાંકો સહીઅડમાં જન્મ સુધી બેહેરાં થઇ જતાં હતાં, કેટલાંકોનું મોઢું કદર બીહામણું થઇ જતું હતું અને જન્મસુધી તેવુંજ રહેતું હતું.

દર સાત સાત વરસે સહીઅડ મુકવામાં સલામતી સમાયલી છે. જે વખતે શેહેરમાં એ રોગ ફાટી નિકળ્યો હોય તે વખતે દરેક મોટાં નાનાંને સહીઅડ મુકાવી દેવામાં સલામતી છે.

દરેક બચ્ચાંને દોઢ મહીનાનું થાય કે સહીઅડ મુકાવવાનો વિચાર કરવો. જેમ બને તેમ જલદી બચ્ચાંને સહીઅડ મુકાવવામાં સલામતી છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું. બચ્ચાંને તનદરોસ્ત ગાયની રસી મુકવામાં આવે છે કે નહીં તેની સંભાળ લીધેલી ફોકટ કહેવાશે નહીં. સહીઅડનાં જંતુઓ જલદીથી હવામાં ફેલાય છે. જે માણસને સહીઅડ આવ્યા હોય તેના દમમાંથી સહીઅડના જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે. એક વાર હવામાં ફેલાયા પછી તે હવામાં વધે છે અને આડોસીપાડોસીઓને પણ સપડાવે છે.

સહીઅડવાળાં માણસનાં કપડાં, બિછાનું, વગેરે સઘળું બાળીને ભસમ કરવું જોઇએ. કાંઇ નહીં તો તે કપડાં અલાહેદાં રાખીને ઉકળતાં ગરમ પાણીમાં ધોવાડવાં જોઇએ. દરદીનો ઓરડો ધુંઇ આપીને સાફ કરવો જોઇએ. સહીઅડવાળું માણસ જે ઓરડામાં સુતું હોય ત્યાં બીજાએ રાત્રે સુવું જોખમભરયું છે.

સહીઅડ મુકાવવા (*Vaccination*)—સહીઅડ મુકાવ્યા પછી જો ફરીથી સહીઅડ આવે તો તેનો હુમલો નરમ પ્રકારનો રહે છે. તેમાં જીવ જવાનો ભય રહેતો નથી તેમજ શરીર ઉપર તેના દાધ રહેવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. તે છતાં મુકાવેલા સહીઅડથી પણ જેઓએ સહીઅડ નહી મુકાવ્યા હોય તેઓએ તો દુરજ રહેવું, કારણ કે એથી તેમને સહીઅડ ઉડવાનો સંભવ ઓછો થતો નથી.

સહીઅડ મુકવાની રસી (*Vaccination Lymph*)—સહીઅડ મુકાવતી વખતે રસી તનદરોસ્ત વાછરડાની છે કે નહી તે તપા-

સવું જરૂરનું છે. મોટાં શહેરમાં—મુખ્ય કરીને મુંબઇમાં તનદરેસ્તી ખાતાંની એ બાબદ માટે ઘણી દેખરેખ રહે છે, પણ બાહેર ગામમાં સહીઅડ મુકવાનાં ખાતાંમાં બહુ હાલહવાલી ચાલે છે માટે ત્યાં સહીઅડ મુકાવ્તી વેળા એ સાવચેતીની જરૂર છે.

સહીએડ મુકાવવા વિષે (*About Vaccination*)—ઘણાં ખરા દેશોમાં, અને મુંબઇમાં પણ, સહીઅડ ખભાં અને કોણીની વચમાં હાથ ઉપર મુકવામાં આવે છે. થેાડા ઘસારા કરીને સહીઅડની રસી હાથમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. સહીઅડ મુકવા પછી તુરત હાથ-બાંધવા નહી, પણ ઉંઘાડા રાખીને રસી બરાબર સુકાવા દેવી. જો બરાબર રસી મુકી હેાય તેા પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસ સુધી સેાયના નાંકા જેટલેા જખમ દેખાશે, બીજુ કાંઇ દેખાશે નહીં. ચાર દિવસ પછી તે જગા લાલ થાય છે; પાંચમે દાહડે સેહજ ફુલ્લી જેવું દેખાઇને તે પછી મોટેા ફુલ્લેા થશે. સાતમે કે આંઠમે દિવસે સહીઅડ બરાબર ભરાઇને ઉઠે છે. ઉઠેલા ફુલ્લાની આસપાસ લાલ લીટી જેવું દેખાય છે તે એક બે દિવસ વધારે દેખાય છે. પછી અગીઆર કે બારમે દિવસથી સહીઅડનુ ખેંચાણ ઓછું થતું જાય છે, તે સુકાય છે, અને તે ઉપર પેાપડેા આવે છે. પેાપડેા સુકાઇને કરમાઇને પેાતાની મેળે ખરી પડે છે.

સહીઅડ મુકવા વિષે બાબદો (*Facts About Vaccination*)—(૧) જેઓએ સહીઅડ મુકાવ્યા હેાય તેને ઘણા ખરા ખુદરતી સહીઅડ આવતા નથી. તે છતાં જો ખુદરતી સહીઅડ આવે છે તેા તેનેા હુમલેા નરમ પ્રકારનેા રહે છે ને તે દુઃખ દેતા નથી.

(૨) રસી મુકવાથી સહીઅડ આવે છે તે ખુદરતી સહીઅડને મળતાજ છે, ને જેઓને રસીથી સહીઅડ બરાબર ઉઠે છે, તેઓ ઉપર ગમે એવા ગલીચ ગામમાં સહીઅડનેા ઉપદ્રવ ચાલુ છતાં હુમલેા થતેા નથી.

(૩) સહીઅડ મુકવાની શેાધ ડાકટર જેનરે (*Jenner*) કીધી છે. તેણે પેાતાની ખાતરી કરીને જાહેર કીધું કે જેઓને ગાયની રસીમાંથી સહીઅડ મુકે તેને ખુદરતી સહીઅડ આવતા નથી.

(૪) સહીઅડ મુકવાની શોધ અગાઉ દર દસ મરણે એક મરણ ખુદરતી સહીઅડથી થતું હતું. હાલ સોમાંથી પણ એક મોહત સહીઅડનું જવળે થાય છે, અને તેટલા માટેજ સુધરેલી સરકારોએ સહીઅડ મુકવા વિષે ફરજ્યાત ધારો બાંધ્યો છે.

(૫) જ્યારે કોઇ શેહેરમાં સહીઅડના રોગનો ઉપદ્રવ ફાટે છે, ત્યારે તપાસ ઉપરથી માલુમ પડયું છે કે તેમાં સપડાયલા સંખ્યાબંધ લોકોના મોટા ભાગે સહીઅડ મુકાવેલા હોતા નથી.

(૬) કેટલાંક શેહેરોમાં સહીઅડની ઇસ્પીટાલ જુદી હોય છે. ત્યાં કામ કરનારી સંખ્યાબંધ નરસોને સહીઅડનો રોગ ઉડતો નથી, તેનું કારણ એજ છે કે તેઓને ચોક્કસ મુદતે સહીઅડ મુકવામાં આવે છે.

(૭) ફરજ્યાત કાયદા છતાં હિંદુસ્તાનમાં હજારો અને લાખો લોકોએ સહીઅડ મુકાવ્યા નહીં હશે, પણ જ્યારે સહીઅડનો રોગ ફાટી નિકળે ત્યારે એવા લોકનો જીવ વધારે જોખમમાં રહેછે.

(૮) સહીઅડ મુકવાથી કાંઇ પણ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. ખુદરતી સહીઅંડથી મોં અને શરિરને જન્મ સુધીની ખોડ થાય છે તેમ સહીઅડ મુકવાથી થતું નથી. સહીઅડ આવ્યાથી જે દુઃખ ખમવું પડે છે તેવું દુઃખ તો શું પણ તેથી પચાસમે ભાગે પણ સહીઅડ મુકાવાથી દુઃખ થતું નથી.

સાગુચોખા, જુવો **સાબુ ચોખા.**

સાદ અને ચાલચલણ (*Voice And Character*)—એક અમેરિકન મુસાફર પોતાનાં પુસ્તકમાં સાદ અને ચાલચલણ વચ્ચે નિચે પ્રમાણે સંબંધ દેખાડે છેઃ—

"મેં મારી મુસાફરી દરમ્યાન એક ખાસ બીના ઉપર ધ્યાન આપ્યું છે અને તે એ કે સૌથી વધારે હીમતવાળાં અને મોટાં જંગલી પ્રાણીઓનો અવાજ ઉંડો યાને ઘાડો (*deep*) રહે છે અને તેમનો સાદ કાન ઉપર ગાયણના ઉંડા અવાજ જેવો લાગે છે, જ્યારે નાનામાં નાનાં બીકણ પ્રાણીઓનો અવાજ ઉંચો પણ તીણો (*sharp*) રહે છે. હું

સર્વથી હિંમતવાન શેકારીઓના સમાગમમાં આવ્યો છું, અને તેઓનો સાદ પણ ઘાડો અને ઉંડો મને માલુમ પડયો છે, અને તે ઉપરથી હું એક એવા સાદાં અનુમાન ઉપર આવ્યો છું કે ખુદરતે જેઓને હીમત બક્ષી શ્રેષ્ટાઇ આપી છે તેઓનો સાદ હમેશાં ઘાડો રહે છે પણ તેમનો અવાજ કાનને કદી કઠોર લાગતો નથી.”

સાદા ખોરાક (*Plain Food*)—સાદા ખોરાકથી શરિરને ફાયદો થાય છે, શરિરની ચામડી સાફ રહે છે, આંખમાં તેજ આવે છે; સહન-શક્તી વધે છે; લોહી સાફ રહે છે; બદહજમી, કોઠાની કબજીઆત, ચરબીનું વધવું, કલેજાનું સુઝવું, ઝુંફણ, સુસ્તી, સરદી કે ઠાંસો, એ-માંનું કશું થતું નથી; હુસ્યારી અને કામ કરવાની ઝડપ વધે છે; મનની શક્તિ ખિલીને યાદદાસ્ત શક્તિ વધે છે; બોલવામાં ઝડપ આવે છે; વિચારો સ્પષ્ટ સુઝે છે; અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે છે; અભ્યાસનો બોજો ઉંચકી શકાય છે અને ધીરજ અને સબુરીના ગુણો અખત્યાર થાય છે.

સાંધા ((*Joints*)—બે હાડકાંઓ જ્યાં મળે છે તેને શરીરના સાંધા કહે છે. સરદીથી સાંધા અકડી જાય છે માટે સાંધા હમેશાં ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલા રાખવા.

સાબુ (સાગુ) ચોખા—(*Sago*) સાગુ એ ‘મલાયન’ ભાષાનો બોલ છે અને એનો અર્થ ‘રોટલી’ થાય છે. સાગુ ‘ઇસ્ટ ઇંડીઝ’ અને ‘આરકીપેલેગો’માં ઘણો ઉગે છે. ત્યાં જમીનમાં એ ઝાડ પોતાની મેળે ઉગે છે. ત્યાંના રહેવાસીઓ એ ઝાડને કાપે છે અને પછી તેના કડકા કરે છે. ઝાડનો માવો કાઢીને પાણીના વાસણમાં નાખે છે અને પાણી ખુબ દોહવે છે, ત્યારે ડાળીમાંથી સાગુ છુટો પડે છે ને તે પાણીમાં નિચે બેસે છે. પાણી કાહડી નાખીને પછી સાગુને સુકવે છે. સાગુના દાણા ગોળ હોવાનું કારણ એ છે કે તેને ચાલણીમાંથી ચાળી કહાડે છે તેથી ગોળ આકારના દાણા પડે છે. તેઓ પછી તેને સુકવે છે. તાપીઓકા,

આરારૂટ વગેરે ખોરાકની માફક સાગુ પણ વપરાય છે. મુખ્ય કરીને આજારી માણુસને સાગુની કાંજી પીવાડવામાં આવે છે. જ્યારે હોજરી બીજો ખોરાક કબુલ રાખી શકતી નથી ત્યારે સાગુની કાંજી ડાક્ટર આપવા ફરમાવે છે.

સારી હવામાં રહેવાના ફાયદા (*Advantages Of Fresh Air*)—કદાચ સારી હવામાં રેહવા માટે સહેજ વધારે પૈસા આપવા પડે તો પણ લાંબી મુદતે એ પૈસા ખરચેલા સોંઘા પડે છે, અને બીજી બરબાદી થતી અટકે છે. તનદરોસ્તી બગડવાથી જે ખરચ કરવો પડે તેનાં કરતાં સારી હવા માટે થોડો પૈસો ખરચેલો અકારત જતો નથી. તેથી ચેપી રોગ એકદમ લાગુ પડતો નથી, ખહી જેવું રીબાવતું દુઃખ લાગુ પડતું નથી અને તાકાત ઘટતી નથી, જયારે ખરાબ હવા દમમાં લેવાથી તાકાત ઘટે છે. વળી સારી હવામાં રહેવાથી મનની શકતી વધે છે, જોર વધે છે, અને તેથી કામકાજ કરવા પાછળ વધારે ઉલટ આવે છે, અને વધારે ઉલટથી કામકાજ કરવાથી જે ફાયદો હાંસલ થાય છે તેની સાથે સરખાવતાં સારી હવા માટે સહેજ વધારે પૈસા ખરચેલા ઘણા ઓછા અને દમવગરના ગણાય છે. જો ખરાબ હવામાં રહીને આપણી તનદરોસ્તી, આપણી મજાહ અને આપણું જોર સઘળું ખોહી બેસીએ તો તેમાં આપણોજ વાંક કહેવાય.

સાલીદ (*Salad*)—એ ખાધાથી માંસ વધતું નથી કે શકતી વધતી નથી, પણ બીજા ખોરાક સાથે સાલીદ ખાવામાં અડચણ કશી નથી. એમાં ખારનો ભાગ રહે છે, તે ફાયદાકારક છે. સાલીદ ખાવી હોય ત્યારે ખુબ સંભાળવું કે તેમાં કોઇપણ પ્રકારના જીવડાં વળગેલા નહીં હોય. એ બરાબર ઘણી સંભાળથી ધોવી જોઇએ, કારણ કે સાલીદ મારફતે હોજરીમાં જીવડા જવાનો સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી ઘણા દુઃખદાયક અને કોઇકોઇ વાર પ્રાણઘાતક નિવડે છે.

ઇટલીમાં ત્યાંના ભરવાડો પાંઉં સાથે સાલીદ ખાય છે, પણ વેલાતમાં તો ફકત મોઢું સમારવા માટે સાલીદ ખવાય છે. કેટલાક ખાઇ રહયા

પછી 'વાઇન' પીવા પહેલાં સાલીદ ખાય છે જેથી મોંઢામાં રહેલો સવાદ નીકળી જાય છે અને તેથી 'વાઇન'નો સ્વાદ બરાબર લેવાય છે. સાલીદ ઘણા મુલકોમાં થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ સાલીદ ઉગે છે. સાલીદ એ ફકત શોખની વસ્તુ છે. એ કોઇને ગમે છે ને કોઇને ગમતી નથી.

સાલીદ તેલ (*Salad Oil*)—આ તેલ કેટલાક લોકો રાંધવામાં વાપરે છે, તેમજ દવામાં વાપરે છે. એ ગુણકારક છે. કેટલાંક બીયાંના તેલને–મૂખ્ય કરીને સીંગના તેલને સાલીદ તેલ તરીકે થોકી બેસાડવામાં આવે છે તેની સંભાળ રાખવી.

સીવવાના સાંચા (*Sewing Machines*)—પગે ચલાવવાના સીવવાનાં સાંચા ઉપર આખો દિવસ કામ કરવાથી પગને નુકશાન થવાનો સંભવ છે. બાનુઓએ સાંચા ઉપર દરરોજ થોડોકજ વખત કામ કરવું. હાથે ચલાવવાના સાંચા પગના સાંચા કરતાં વધારે સારા કહેવાય. ઘણી સીવનારી બાનુઓને પગમાં ચસક અને દુઃખારો (*neuralgia of the leg*) થાયછે તેનું કારણ આખો દિવસ પગે સાંચો ચલાવવાનું છે. દરેક બાનુએ પોતાની દેહ અને શકતી મુજબ સાંચા ઉપર કામ કરવું જોઇએ. નબળાં બાંધાવાળી ઓરતો સાંચા ઉપર આખો દિવસ પગને તસ્દી આપે તો તેમાં તેમને લાભ થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાયછે, અને તેઓ પાછળથી પગે સંચો ચલાવવાને તદન અશકત થઇ પડેછે.

સીસાની પાઇપ (*Leaden Pipes.*)—શહેરમાં પાણી પુરૂં પાડવા માટે સીસાંની પાઇપો મુકવામાં નુકસાન છે. સીસું પાણીમાં પીગળીને તેનો જે પસરાટ પાણીમાં ભેળાય છે તે પાણીને નુકસાનકારક બનાવેછે. વરસાદનું પાણી પાઇપો મારફતે પીવા માટે એકઠું કરવું હોય તો સીસાની પાઇપોનો ઉપયોગ બિલકુલ કરવો નહી, કારણ કે વસરદાના પાણીથી સીસાની પાઇપો જલદી બગડેછે.

સીસાંનું ઝેર (*Lead Poison.*)—સીસાંનું ઝેર એક સઉથી સાધારણ ઝેર છે. સીસાંની ખાણોમાં કામ કરનારાઓને, રંગારાને અને ચીતારાઓને, અને ઇનામલ ચઢાવનારાઓને સીસાંનું ઝેર લાગુ પડેછે. થોડેક દરજજે છાપવાનાં બીબાં બનાવનારાઓને અને છાપાખાનાના પ્રિન્ટરોને પણ ઝેર લાગુ પડેછે. સીસાંની ભેળના રંગો બનેછે અને તેવા રંગોમાં હાથ ખરડનારાઓને એ ઝેર વધારે લાગુ પડેછે. એ ઝેર લાગુ પડેછે તેને ચુકો થઇ આવેછે. એ ઝેરથી વળી હાથના આંગળાંને લકવો થાયછે અને આંગળા ફરી જાયછે. કોઇ કોઇ વાર સીસાંનું ઝેર એટલું ધીમે લાગેછે કે કમંપોઝીટર વગેરેને વેહમ પણ જતો નથી કે તેમને જે દુઃખ થયું છે તે તેમના ધંધામાં વપરાતાં સીસાંથી થયું છે.

સીસાંનું ઝેર પાણી મારફતે (*Lead Poison In Water.*)—ઘણાં વરસની વાત ઉપર હોલેંડ દેશના પાયતખ્ત એમસ્ટરડમ શેહેરમાં એક જાતનું દુઃખ સર્વે લોકોમાં ઉભરી આવ્યું હતું. સઘળાઓનાં પેટમાં અને આંતરડાંમાં દુઃખારો થવા લાગ્યો, કોઠો તદન સખ્ત થઇ ગયો, અને કોઇકોઇને તો લકવાની અસર થવા લાગી. પહેલાં નામીચા ડાકટરો એનું કાઇ પણ કારણ કહી શક્યા નહી, પણ ઘણી તપાસ પછી માલુમ પડયું કે સીસાંનું ઝેર પાણી મારફતે લાગુ પડયુંછે. ત્યાંના લોકો પીવાનું પાણી છાંપરા ઉપરથી એકઠું કરતાં હતાં ને ત્યાં નળીઆંને બદલે સીસાંના પતરાં પાથરવાંમાં આવ્યા હતાં. લોકો પછી છાપરાં ઉપરથી સીસાંના પતરાં કાઢી નાખવા લાગ્યા ત્યારે એ દુઃખ નરમ પડયું.

સુંગ (*Dislikes.*)—કોઇકોઇને કોઇ એકાદ બે ચીજ તરફ હમેશાં સુંગ હોયછે. કેટલાંક બચ્ચાંઓ નાનપણામાં તરેહવાર ચીજો ખાતાં નથી. કેટલાંક બચ્ચાંઓ પોચી ચીજથી સુગાંય છે. મોટાં માણસોને પણ કેટલીક ચીજો તરફ સુંગ લાગેછે. કોઇ ઓરત સહેજ પણ માછલી ખાય તો તેણી તુરત ગળું ખેચવા મંડી જાય છે. એક ગ્રહસ્થને અમે ઓળખ્યે છીએ જે 'પીચ' જોઇને સુંગાય છે. એવા ઘણા દાખલા

આપી શકાશે, બચ્ચાંઓને કશી ચીજની સુંગ હોય તે તેમને હરગેજ નહી ખવાડવું કારણ કે તેથી તેમને ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન કરેછે કેટલાકોને દુધ તરફ તદન અભાવ રહેછે. વળી અમે એક જણને ઓળખીએ છીએં જે કોઇબી ફ્રુટ જોઇને સુગાયછે ને દુર નાહસેછે. નરસોને કશા પ્રકારની સુંગ રહેવી નહી જોઇએ. (જુવો, **ભાવ અને અભાવ**)

સુઘડાઇ (*Cleanliness*)—(૧) સુઘડાઇ એ સભ્યતાની એક નીશાની છે, કારણ કે જેઓ સુઘડ હોતા નથી તેઓ બીજાઓ સાથે ભેળાયછે ત્યારે સામા ધણીને દુઃખી કરીને તેમને ખીજવાટ ઉતપન્ન કરે છે. દુન્યાની જુદી જુદી પ્રજાઓ સુઘડાઈ અંદર એકએકથી ચઢતી ઉતરતી આવે છે. જેમ એક પ્રજા કેળવણીમાં વધારે તેમ તે સુઘડાઇમાં પણ વધારે હોય છે. (૨) બીજું એ કે સુઘડતાઇ પ્યાર ઉતપન્ન કરનારી માતા છે. ખુબસુરતીથી પ્યાર ઉતપન્ન થાય છે, પણ તે પ્યાર ટકાવી રાખનાર સુઘડતાઇ છે. જેમ એક ધાતુનો કટકો જેમ સાફ રાખ્યે તેમ આપણને સાથે રાખવા ગમે છે તેમ ખુબસુરત માણસ સુઘડતાઇથી સર્વેને ગમે છે, નહીંતો જેમ ધાતુનો કટકો બેદરકારીથી કાટ ખાઇ જાય છે ને કોઇને ગમતો નથી, તેમ ખુબસુરત માણસ ફુવડપણાથી ખુબસુરતી ખરાબ કરીને કોઇને ગમતું નથી. વળી સુઘડતાઇથી આપણે જેમ બીજાને ગમ્યે છીએ તેમ આપણે પોતે ખુશ રહીએ છીએ ને આપણું અંગ હલકું રહે છે. સુઘડ માણસો ખુદરતી રીતેજ કેટલીક જાતની બદીઓથી દુર રહે છે, અને તેથી સારી તનદરોસ્તી ભોગવે છે. (૩) ત્રીજું એ કે સુઘડતાઇથી માણસના વિચાર સુધરે છે, અને સુઘડ માણસની લાગણીએ અને ઇચ્છાઓ ખુદરતી રીતે સારી અને સુધરેલી બને છે. (૪) સુઘડતાઇથી સુઘડ રહેનારનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ વળી તેમની આસપાસના લોકોને પણ ફાયદો થાય છે અને તેઓનો જીવ ખુશ થાય છે.

સુઘડાઇની ધંધાદારીઓ માટે જરૂરતા (*Cleanliness Imperative On Workmen*)—રંગ લગાડનારા, નળ બેસાડનારા

અને બીજા ધંધાદારીઓ જેઓના હાથ પોતાના ધંધામાં ખરાબ થાય છે તેઓએ જમવા બેસવા અગાઉ પોતાના હાથ ઘણી સંભાળથી સાફ કરવા જોઇએ, નહીંતો તેમને ધીમું ઝેર લાગ્યા વીના રહેતું નથી, અને તેઓની ફુવડાઇથી તેમના જીવને જોખમ નહી થાય તો તેઓની આખી જીંદગીમાં તેમને ચોક્કસ પ્રકારનાં દુઃખ લાગુ પડે છે. યાહુદીઓનાં ધર્મમાં સખ્ત તાકીદ કીધી છે કે હાથ ધોવા વગર ખોરાકને હાથ લગાડવો નહી, તેમાં કેટલો બધો ફાયદો સમાયલો છે. પારસીઓના અસલના ધર્મગુરૂઓ ફરમાવી ગયા છે કે જમતી વખતે હાથ મોં ધોઇને કુસ્તી કરીને પછી ખાવું તેમાં ઉંડી ફિલસુફી સમાયલી છે.

સુઘડાઇ ધર્મના ફરમાન તરીકે (*Cleanliness A Religious Duty*)—ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, *Cleanliness is next to Godliness* એનો અર્થ એ છે કે સુઘડાઇ દેવૃતાઇ ખસલતથી બીજે દરજ્જે ભોગવે છે. દરેક ધર્મમાં ફરમાવેલું છે કે ધર્મ ક્રિયા કરવા પહેલાં અંગોલ કરવું. પારસીઓમાં નાહાણ નાહવાને ફરમાવેલું છે. યુનાની લોકોમાં એ ફરમાન ડગલે ને પગલે હતું. હિંદુ ધર્મમાં તો નાહવા વગર ખાવાનું કે બીજી કાંઇ પણ ધર્મક્રિયા કરવાનું ફરમાન નથી. એમ નાહવાની તાકીદ કરવાની આડકતરી મતલબ બીજી કાંઇ નહીં પણ શરિરને સાફ રાખવાની છે. યાહુદીઓમાં પણ ધર્મગુરૂઓને અને બીજાઓને નાહવાને ફરમાવેલું છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ગંગા નદીમાં અથવા બીજી નદીમાં નાહવાનો હુકમ છે તેની આડકતરી મતલબ પણ શરિરને નાહીને સાફ રાખવાની છે. પારસીઓમાં હાથ મોં ધોઇને ભણવા અથવા ખાવા બેસવાની મતલબમાં સુઘડતાનો કાનુન સમાયલો છે. મુસલમીનોમાં નીમાજ કરવા અગાઉ હાથ પગ ધોવાનો કાયદો પણ એજ કાનુન ઉપર રચાયલો છે.

સુંઘવાની ઇંદ્રી (*Organ Of Smell*)—માણસોને સુંઘવાની ઇંદ્રીનો ફાયદો એ છે જે કાંઇ પણ તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક વાસ હોય

તે એથી પકડાઇ આવે છે. જાનવરોમાં એ સુંઘવાની ઇંદ્રી વધારે જોરાવર રહે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમને એ ઇંદ્રીવડે પોતાનો ખોરાક શોધવો પડે છે, જ્યારે માણુસને એવી ગરજ રહેતી નથી.

કસ્તુરીનો એક નાનો કડકો એક બાજુએ મેલીશું તો ત્યાંથી વાસ આવવા માંડશે ને તે વાસ ચાલુ રહેશે. એનું કારણ એ કે કસ્તુરીમાંથી નહી વર્ણવી શકાય એવી નાની રજ અને નહી માપી શકાય એવી બારીક રજકણો હવામાં ઉડતી રહીને તે આપણા નાકના સંબંધમાં આવીને આપણને વાસ આપે છે.

એક કપુરનો કટકો એજ પ્રમાણે ઓરડામાં વાસ ફેલાવશે. ફુલની વાસ પણ એ પ્રમાણે હવામાં પ્રસરે છે.

ખુદરતની અજાયબીઓમાં એ પણ એક અજાયબી છે. મોટી અજાયબી એ છે કે વરસો સુધીના વપરાસ પછી પણ સુંઘવાની ઇંદ્રી બગડતી નથી. બીજા અવયવો વરસોના વહેવા સાથ કમજોર થાય છે, પણ સુંઘવાની શકિત આખી જીંદગી સુધી બગડતી નથી અને જેવી ને તેવી રહે છે.

સુંઠ, (*Dry Ginger*) જુવો **આદુ.**

સુવા (*Dill*)—એ વરીઆળીની જાતના બીયાં છે. એમાં પમરાટ છે. એનું પાણી જે 'ડીલ વેાટર' ને નામે ઓળખાય છે તે દવાના કામમાં આવે છે. એ 'ડીલ વેાટર' નાનાં બચ્ચાંઓને પેટમાં દુઃખતું હોય ત્યારે પવન તોડવા આપવામાં આવે છે.

સુસ્તી—(*Indolence*)—માણુસને ઘણું કામકાજ હોય ત્યારે સુસ્તી આવતી નથી. જેઓ આખો દાહડો બેસી રહે છે ને ત્રણ વખત પેટની સેવા કરે છે ને દાબીને ખાય છે તેઓનેજ સુસ્તી લાગુ પડે છે. એનો ઉપાય ફકત એ છે કે કસરત કરવી, પસીનો પાડવો અને ખોરાક પચાવવો. હોજરી ઉપર જ્યારે વધારે ભાર થાય છે ત્યારેજ સુસ્તી આવે છે. અતી ઘણા અભ્યાસથી મગજ સુસ્ત મારે છે, ને કામ કરવા ગમતું નથી

તેનું કારણ પણ હોજરી ઉપર થયલી માઠી અસરનું છે. મોટા અભ્યાસીઓને કસરતની અતીઘણી જરૂર છે, ને જેઓ કસરત લેતા નથી તેઓનું મગજ સુસ્તી પકડે છે.

સેબફળ—(*Apples*) એ ફળ મગજને તરી આપે છે; કારણ કે એમાં 'ફોસફરસ' નો તત્વ છે. બેસીને કામ કરનારાઓને એ સારાં છે. (જુવો સફરચંદ.)

સેરવો (*Soup*)—ઘી અથવા ચરબી નાખ્યા વિનાનો ગોસ્તનો અથવા તરકારીનો 'સુપ' પીવામાં લેવો તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે. એથી ભૂખ અને તરસ મટે છે. ઘણાઓ એમ સમજે છે કે બીમારોને વાસ્તેજ 'સુપ' જોઇએ પણ તેમાં તેમની ભુલ છે. 'સુપ' લેવો દરેકને ફાયદાકારક છે. બનતાં સુધી જમવા અગાઉ 'સુપ' પીવાથી ભૂખ છુટે છે.

સોદા વૉટર (*Soda Water*)—'બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા' પાણીમાં નાખીને તેને કારબોનીક આસીડ ગેસનો જોશ આપીને બાટલીમાં ભરીને બુચ મારે છે ત્યારે સોડાવાટર બને છે. એ ઘડી ઘડી વગર કારણે પીવાની ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી. તાવમાં અને તેવીજ બીજી બીમારીમાં સોડાવૉટર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ફકત તે વખતે એ ઉપયોગી કહેવાય. સાજાં માણુસોને સોદા વૉટર પીવાની ગરજ નથી.

હમેલ વખતે કસરત (*Exercise During Pregnancy*)—હમેલવાળી ઓરતને ચોખ્ખી હવાની તેમજ કસરતની જરૂર છે. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવું સલ્લાહકારક છે, અને છેક છેલ્લા દિવસ સુધી ચાલવાની કસરત જારી રાખવી જોઇએ. એ વખતે સૈાથી સરસ કસરત ચાલવાની છે. પરંતુ આટલું ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું કે હમેલવાળી ઓરતને સહેજ પણ થાક લાગવી નહી જોઇએ. લાંબી મંજલ ચાલ્યા પછી પાછું ફરતાં થાક લાગેલી જણાય તો ગાડીમાં બેસવાની ઘણી અગત્યતા છે. હમેલમાં સહેજ પણ થાક લાગે તો ઘણું નુકસાન થાય છે.

હમેલવાળી ઓરતને ઉલટી (*Vomiting During Pregnancy*) જ્યારે ઓરતને હમેલ રહે છે ત્યારે તેમને જ્યારે ત્યારે ઉલટી થાય છે, અથવા ઉલટી થાય તેમ ગળું ખેંચાય છે. એ કાંઇ બદહજમીઅતની નિશાની નથી તેમજ એ કાંઇ દુઃખની નિશાની નથી. ઘણીખરી ઓરતોને હમેલના પહેલા બે ચાર મહિના એમ થાય છે. એથી તેમનું ખાધેલું કેટલીક વખત પેટમાં ટકતું નથી, પણ તેથી ઘભરાવું નહી, તેમજ એની દવા કરવાનો વિચાર પણ લાવવો નહી. એ ખુદરતી છે અને તે પોતાની મેળે પોતાના વખતે દૂર થાય છે. ઘણું થાય તો સોદાવાટર પીવો કે થોડું બરફ મોંમાં રાખવું, જેથી ગળું ખેંચાતું ઓછું થશે.

હૃદય (*Heart*)—એ માંસનું બનેલું છે. એનું કદ મુઠી જેટલું છે. એમાં ચાર કાંણા છે, બે જમણી ગમ ને બે ડાબી ગમ. એ છાતીની ડાબી બાજુએ આવેલું છે. આપણો હાથ એ બાજુ મુકીશું તો હૃદયનો ધબકારો માલુમ પડશે. હૃદય વારાફરતી સાંકડું ને પોહોળું થાય છે. એમ રાત ને દિવસ થયાજ કરે છે. જ્યારે તે સાંકડું થાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી ઉછળતું ઉછળતું નિકળીને નસો તરફ દોડે છે. હાથની નાડી આપણને ચાલતી લાગે છે તે એવી રીતે લોહી દોડતું રહે છે તેને લીધે છે. હૃદયને ડાબી બાજુથી એક મોટી નાડી નિકળે છે તે એક નળ જેવી હોય છે ને એમાંથી બીજી નાની નળીઓ નિકળે છે. એ મોટી નાડીને એક ઝાડના થડ સાથે સરખાવી શકાય. એ મૂળ નળી (થડ)માંથી બીજી નાની નળીઓ એટલે ડાળીઓ નિકળે છે. એ નાની નાની નળીઓ જેને આપણે નસો કહીએ છીએ તે આખાં શરિરમાં ફેલાયલી હોય છે તેમાં હૃદય મારફતે લોહી પુરૂં પડે છે.

હરણનું ગોસ્ત (*Venison*)—એ ગોસ્ત પુષ્ટીકારક, સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે તેવું, અને શકતીવાળું છે. ચાર વરસની અંદરના હરણનું ગોસ્ત ખાવું ઘણું સારૂં નથી. ચાર વરસ મોટું થયા પછી હરણને મારવું. ફરબે હરણનું ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર કહેવાય છે. હરણની

ટાંગનું ગોસ્ત ખાવા લાયક હોય છે. હરણની જાત ઘણી છે અને જુદી જુદી જાતનાં હરણનાં માંસમાં સહેજ સ્વાદ અને ગુણમાં ફરક રહે છે.

હલેસાં મારવાની કસરત (*Rowing*)—એ કસરત જુવાન છોકરા અને છોકરીને બહુ સારી છે. એથી શરિરના ભાગોને કસરત સારી મળે છે, છાતી ખિલે છે, હાથના ગોટલાં મજબુત થાય છે, અને ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. ખલાસીઓ જેઓ હલેસાં મારે છે તેઓમાં છાતીનાં દુઃખ દરદો લાગુ પડતાં નથી.

હવા આજારી માણસના ઓરડાની (*Air In Sick Room*)–એકવાર દમમાંથી નિકળેલી હવા પાછી માણસના દમમાં જાય તો તે નુકસાનકારક છે. આજારી માણસોના ઓરડાની હવા બગડેલી રહે છે, કારણ કે તે ઓરડામાં દરદીના દમમાંની હવા રહે છે. તે ઓરડામાં સાજા માણસો રહે અથવા ઉઠે બેસે તો દરદીના દમમાંથી નિકળેલી હવા સાજા માણસોનાં દમમાં જાય છે. મુખ્યકરીને એથી નાજુક સ્ત્રીઓને અને નબળાં માણસોને જલદી નુકસાન થાય છે. કેટલીક જાતનાં દુઃખદરદોની વેળા દરદીના દમમાંથી નિકળતી હવા એકદમ ઝેરી રહે છે. અને તેથી દરદીઓના ઓરડામાં ફરતી અથવા બેસતી વખતે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની, અને હવાની આવજાવ રાખવાની ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

ઘણાઓ એમ સમજે છે કે દરરોજ નાહીને અંગ સાફ રાખ્યાથી ચોખાઇના નિયમો પાર પડે છે પણ તેટલું પુરતું નથી. જો દરરોજ ફેફસાં અને ચામડી સ્વચ્છ હવાથી ધોઇને સાફ નહી કરવામાં આવે તો દરરોજ પાણીએ અંગ સાફ કીધેલું ફોકટ છે. જેમ. ગદલું પાણી પીવાથી આપણા શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ ગદલી હવા દમમાં લેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે.

હવા આવજાવનો માગ—(*Ventilation*) આજકાલ કેટલાક તનદરોસ્તી વિષેના અભ્યાસીઓ રહેવાના મકાનોમાં હવા કેવી રીતે આવ-જાવ રાખવી તેના અભ્યાસમાં રોકાયલા છે. ગીચ વસ્તીવાલાં શહેરોમાં

બાહેરની ચોખ્ખી હવા ઘરમાં મળવી મુશકેલ છે, તે છતાં હવા આવજાવ કરવાના માર્ગો રાખવાથી ઘરની ખરાબ હવાની અસર કેટલેક દરજ્જે ઓછી થાય છે, અને ઘણું નુકસાન થતું નથી. નાટકશાળામાં અને જાહેર ભાષાણુ આપવાના ઓરડામાં સંખ્યાબંધ માણુસો બેસે તેમને ચોખ્ખી હવા મળવી જોઇએ, અને તે માટે હવા આવજાવ કરવાનાં પુરતાં સાધનો રાખવાં જોઇએ. નબળાં બાંધાની ઘણી બાનુઓનો નાટકમાં અને ભાષાણુમાં જીવ બગડી આવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ છે કે ત્યાંના ઓરડામાં સેંકડો માણુસોના દમમાંથી નિકળતી 'કારબોનીક ગેસ' ઓરડાની હવામાં ભેળાય છે, અને તે પાછી દમમાં જાય છે તેથી જીવ બગડે છે.

હવા આવજાવ વિષે એક અનુભવીની ટીકા—(*Remarks Of An Expert On Ventilation*)—હવા આવજાવ કરવાના માર્ગો રાખવા જોઇએ એ તો સૌ કબુલ કરે છે, પણ તે માર્ગો કેવી રીતે રાખવા ?

પેહલો કાયદો એ ધ્યાનમાં રાખવો, અને તે ઉપર કદી ગફલત કરવી નહી; તે એ કે કોઇ ઓરડો તદન બંધ રાખવામાં આવ્યો હોય તેમાં પાછો વસવાત કરવા અગાઉ તેમા ચોખ્ખી હવા પુરતી લેવાની સંભાળ રાખવી.

જરા બારી બારણાં ઉઘાડયાં ને પાછાં બંધ કીધાં, તેથી કાંઇ વળ્યું નહી. આપણા ઓરડાઓમાં હવા ચાલુ આવજાવ થવી જોઇએ. મુશકેલી એ છે કે ચાલુ હવાની આવજાવ રાખવા છતાં, સરદી નહી લાગે, પવનના સપાટા નહી લાગે, અને ઓરડામાં હુંફ રહે, તે માટે શું કરવું?

બીજી તાજી હવા દાખલ કર્યા વિના વપરાયલી હવા ઓરડામાંથી બાહેર કાહાડી શકાતી નથી એ યાદ રાખવું. જેઓ એમ સમજે છે કે આપણા ઓરડામાં હવા ઘણી છે અને બાહેરની હવાની જરૂર નથી એમ સમજીને બારી બારણાં બંધ કરે છે, પણ તેમ કરીને તેઓ ગંભીર નુકસાન કરે છે.

બાહેરની હવા અંદર આવવાના રસ્તા રાખવા જોઇએ, પણ અંગ ઉપર પવનના સપાટા નહી આવે તેમ બારી બારણાં ગોઠવવાં જોઇએ. હવા જવાના માર્ગથી ઝાઝી અડચણ થતી નથી, પણ હવા જે બાજુથી આવતી હોય તેના સપાટામાંથી બચવાની યુક્તિ રચાવી જોઇએ. બનતાં સુધી ઓરડાના ઉપલા ભાગમાં હવાના બાકોરાં અથવા બારીઓ મુકવી.

જો એક ઓરડામાં ચાર પાંચ બારી હોય તો એકાદ ઉઘાડી રાખીને બાકીની બારીઓ ઢાંકવામાં આવે તો તેમાં ભુલ કીધેલી કહેવાય. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બધી બારી થોડી થોડી ઉઘાડી રાખવી, જેથી હવા પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી આવે. એક રસ્તેથી પુષ્કળ હવા દાખલ થાય તેનાં કરતાં પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી હવા દાખલ થાય તે વધારે સારૂં.

દાદર ઉપરથી આવતી હવા કાંઇ ઘણી સારી હવા નહી કહેવાય; દાદર ઉઘાડો છે, ત્યાંથી હવા આવે છે, એમ સમજીને હવાના બીજા રસ્તા બંધ કરવા નહી.

બારીની આગળ સુવું નહી, ને જો સુવામાં આવે તો પહેલાં તપાસીને બારીની ફાટ હોય તેમાં કપડાંનાં કુચા દાબવા.

વીનીશનની બારીઓ બંધ કરીને ફાલકાંઓ આડાં ઉઘાડા રાખવાથી પણ ઓરડામાં હવા આવે છે ને પવનના સપાટા અંગને લાગતા નથી.

હવા ઓરડા માંહેલી (*Air in Rooms*)—ઓરડામાં હવા આવજાવ કરવાના ઉપાય લેવાની જરૂર છે, પણ ઓરડાની ખરાબ હવા બહાર જાય અને ચોખ્ખી હવા ઓરડા માંહે આવે, તે એવી રીતે થવું જોઇએ કે ઓરડા માંહે રહેતાં માણસોને પવનનો ઝપાટો લાગે નહી. એક ઓરડામાં માણસોની સંખ્યા ઓરડાના વીસ્તાર પ્રમાણે રહેવી જોઇએ. ૧૦૦૦ ઘનફુટ જગામાં એક માણસ રહે તો ફિકર નહી. એક ઓરડો ર૦ ફીટ લાંબો ૧૦ ફીટ પોહલો, અને ૧૦ ફીટ ઉંચો હોય તેમાં બે માણસોએ રહેવું જોઇએ. ગરીબ માણસોને રહેવાની એટલી જગા મલતી નથી અને તેથી તેમની તનદરોસ્તીમાં બિગાડો થાય

છે. નબળાઈ, બદહજમી, જ્ઞાનતંતુના દરદો વગેરે દરદો પુરતી રહેવાની અને સુવાની જગા નહી મલવાથી થાય છે.

હવા ચોખ્ખી બનાવનારા પદાર્થો (*Disinfectants*)—જ્યાં ખરાબ હવા હોય ત્યાં તહરેવાર ચીજો છાંટવામાં અથવા મુકવામાં આવે છે તેમાંની મુખ્ય ચીજો આ છે. લાકડાંનો કોલસો (*charcoal*), ચોકનો ચુનો (*quicklime*), 'સલફેટ ઑફ લાઇમ', 'કોલતાર,' 'કલોરીન ગૅસ,' 'ઓઝોન ગૅસ', 'પરમેનગેનેટ આફ પોતાસ', 'નાઇત્રસ આસીડ', 'સલફ્રીક આસીડ', 'કારબોલીક આસીડ', 'ગંધક', અને કાફી. એથી હવા ચોખ્ખી થાય છે પણ તે તેટલોજ વખત. જ્યાં સુધી ચોખ્ખી હવા આવજાવ નહી કરતી હોય ત્યાં સુધી એ ચીજોનો ઉપયોગ થોડા વખતનો લાભ કરે છે એમ સમજવું.

હવા જમીનમાં (*Air In The Soil*)—ખુદરતની બક્ષેશ એટલી બેહદ છે કે આપણી આસપાસ અને આપણી ઉપર ખુલ્લી જગામાં હવા હોય છે એટલુંજ નહી પણ આપણી નીચે જમીનમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા જો કે આપણને જણાતી નથી, તોપણ તપાસ કરતાં એ વાતની ખાતરી થાય છે. દરેક જમીનમાં આસરે ૩૫ ટકા હવાનો ભાગ રહે છે. રેતીમાં, માટીમાં, અને ખડકોમાં હવા રહે છે. રેતીના પથરાઓમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા ત્યાં પડી રહે છે એમ નહીં સમજવું. જેમ આપણી ઉપરની અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે તેમ જમીન ઉપરની હવામાં પણ થાય છે. પવન લાગ્યાથી જમીન ઉપરની હવા પણ ગતીમાં રહેછે. જમીન માંહેલી હવા જેમ વસ્તી વધારે તેમ વધારે બગડે છે, અને કેટલીક જગામાં ઝેરી અથવા નુકસાનકારક હવા હોય છે, અને ત્યાં રહેવાથી માણસની તનદરોસ્તી બગડે છે. ખરાબ જગા ઉપર ઘર બાંધવાથી તેમાં રહેનારાઓને નુકસાન થાય છે. ઘરની જમીન સાફસુફ નહી રાખ્યાથી તેમાં ખરાબ હવા પેવસ થાય છે અને તે તનદરોસ્તીને બગાડે છે. ગટરો

સાફસુફ નહી રહેવાથી તેમાંથી ખરાબ હવા નિકળે છે અને તે પણ શરીરને ઝેર સમાન છે.

આખો દિવસ સુરજના તાપથી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ગરમ થઇ ઉપરની બીજી હવામાં ભેળાઇ જાય છે એટલે જમીન ઉપર રહેનારાંને ઝાઝું નુકસાન કરતી નથી, પણ સૂરજ અસ્ત પામ્યા પછી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ત્યાંનાં ભીનાસ સાથે ભેળાઇ રહે છે અને જમીન ઉપર તરિયા કરે છે, અને તે માણસના દમમાં ગયાથી બહુજ નુકસાન થાય છે. એટલા માટે જો કોઇ જગા એવી રીતે અસુખાકારીભરેલી માલુમ પડે તો રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરીને સુવું નહીં. બારી બારણાં તદન ખુલ્લાં રાખવાથી ભય ઓછો રહે છે.

હવા–તાજી (*Fresh Air*)—આ વાત જાણીતી છે કે જે હવા તાજી નહી હોય તે હવામાં અને ઝેરમાં ઝાઝો ફરક નથી. એક પુસ્તકમાં જેનું નામ *Physiology Of Common Life* છે, તેમાં સ્ટીમર 'લન્ડનડરી' ઉપર બનેલા બનાવનો ઇસારો કરવામાં આવ્યો છે. ઇ. સ. ૧૮૪૮ ની ૨ જી ડિસેમ્બરે એ સ્ટીમર લીવરપુલ જવા બસો ઉતારૂઓને લઇને ઉપડી. દરિયામાં તોફાન નડયું ત્યારે કપટાને દરેકને નીચે જવા કહયું. ૧૮ ફીટ લાંબી, ૧૧ ફીટ પોહોળી, અને ૭ ફીટ ઉંચી કેબીનમાં તેઓ સઘળાંને બંધ કીધાં. તે કૅબીનનો દરવાજો પણ બંધ કીધો, અને તેની ઉપર તાડપત્રી પંથરાવી. આથી તેઓને તાજી હવા મળતી બંધ થઇ, અને તેઓના દમમાંથી જે હવા નીકળતી હતી તેજ હવા તેઓ પાછા દમમાં લેવા લાગ્યા. કેટલાકો બેસુદ્ધ થઇ પડયા, કેટલાકોને તાણુતોડ થવા લાગી અને કેટલાકો બુમેબુમ પાડવા લાગ્યા. આખરે તેમાંના એકે કેબીનનું બારણું કોઇબી રીતે ઉંઘાડયું ને કપટાનને તેમજ તેના મદદનીશને આ બાબદની ખબર આપી. તે અગાઉ બોંતેર જણ મરણ પામેલા હતા, અને બીજા કેટલાક મરણતોલ હાલતમાં હતા. કેટલાકોના નાક અને કાનમાંથી લોહી વેહતું હતું. આનું કારણ બીજું કાંઇ નહી પણ કપટાનની

અજ્ઞાનતા હતી. કપટાનને તાજી હવાની ગેરહાજરીમાં શું નુકસાન થશે તેની ખબર નહી હતી. તેને કોઇએ શીખવ્યું નહી હતું કે જે હવા દમમાંથી એકવાર નિકળી તે પાછી દમમાં લેવામાં નુકસાન છે, કારણકે દમમાંથી બાહેર નિકળેલી હવા ઝેર કરતાં ઉતરતી નથી.

પણ તાજી હવા વળી કોઇવાર ઘણું નુકસાન કરે છે, ગીચ હવાથી જે નુકસાન થાય છે, તેનાં કરતાં તાજી હવા કોઇવાર વધારે નુકસાન કરે છે. ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ઘણાઓને મહીનાઓ સુધી માંદગીનું બિછાનું ભોગવવું પડે છે. એક ડાકટર કહે છે કે ફડફડ કરતો પવન અને બહુ ઠંડાં પાણી એ બન્ને ઘણાં મજાનાં લાગે છે. અતી ઠંડાં પાણીથી મરણ નીપજેલાં છે અને ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ફેફસાંનું દુઃખ લાંબો વખત સેહવવું પડે છે. જે વારે પુષ્કળ પસીનો પડયો હોય ત્યારે એ ફડફડ કરતો પવન ખાવો નહી અને ઠંડું પાણી પીવું નહી, અને એ વીષે બહું સંભાળ રાખવી.

હવા દમમાંથી નીકળતી (*Air From The Lungs*)—આપણાં દમમાંથી નિકળતી હવામાં 'કારબોનીક આસીડ' હોય છે. એની તપાસ કરવી હોય તો નિચલો અખતરો કરી જુવોઃ—

એક આઠ દસ ઇંચ લાંબી નાની કાચની નળી લેવી. થોડો કળી ચુનો પાણીમાં ભીંજવીને ચુનાનું પાણી નીતરૂં ગાળીને એક બાટલીમાં ભરવું. તે નીતરાં ચુનાના પાણીની બાટલીમાં કાચની નળીનો એક છેડો મુકીને બીજા છેડામાંથી નાક વાટે દમ બાહેર કાહડવો. કાચ જેવાં નીતરાં પાણીમાં દમમાંની 'કારબોનીક આસીડ' ભેળાવાથી તે પ.ણી ગદલું અને દુધ્યા રંગનું થવા માંડશે. આ દુધ્યા રંગનું પાણી 'કારબોનેટ ઑફ લાઇમ' કહેવાય, કારણ કે પાણીમાં ભીંજેલા 'લાઇમ' એટલે ચુના સાથે દમમાંની 'કારબોનીક આસીડ' ભેળાઇને 'કારબોનેટ ઓફ લાઇમ' બને છે.

હવાનું પૃથક્કરણ (*Analysis Of Air*)—હવા ‘ આકસીજન ’ (પ્રાણવાયુ) અને ‘ નાઇટ્રોજન ’ નામની બે ‘ગૅસ’ની બનેલી છે. ૧૦૦ ભાગ હવામાં ૭૯ ભાગ ‘નાઇટ્રોજન’ અને ‘૨૧’ ભાગ ‘ઓકસીજન’ ના હોય છે. એ બે ગૅસ ઉપરાંત હવામાં ઘણા નાના અંશમાં બીજા તત્વો પણ સમાયલાં છે. ૧૦૦ ભાગ હવાનું બારીક રીતે પૃથક્કરણ થાય તો પરિણામ નિચે પ્રમાણે આવે છે:—

ઓકસીજન...	૨૦.૯૯	ભાગ
નાઇટ્રોજન આસીડ	૭૪.૯૭	,,
કારબોનીક આસીડ	.૦૪	,,
પાણીનો ભીનાશ એમોનીઆ ઓઝોન	ઘણોજ થોડો અંશ	

જે ઓરડાઓમાં ઘરોમાં હવાની આવજાવ બરાબર નહીં હોય ત્યાંની માંહેલી હવામાં ‘ ઓકસીજન ’ ઓછું થઇ જાય છે, અને તેને બદલે ‘કારબોનીક આસીડ’ વધે છે, અને તે દમમાં લીધાથી તે ઘરમાં રહેતાં માણસોને કાંઇને કાંઇ પ્રકારનું દુઃખ ઉત્તપન્ન થાય છે, તેમને નબળાઇ લાગુ પડે છે અને તેમનો જાન જોખમમાં આવી પડે છે.

હવાની ફેરબદલી (*Change Of Air*)—દરેક માણુસને પોતાની તનદરોસ્તી માટે અવારનવાર હવાની ફેરબદલી કરવી જોઇએ. કેટલાંક દુઃખદરદો એવાં છે જે જગા બદલીને જુદી હવામાં જઇએ ત્યારેજ સારાં થાય છે. મૂખ્ય કરીને ફેફસાંનાં કેટલાંક દરદોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણીજ અવશ્યની છે. વળી બદહજમી સુસ્તી વગેરે દુઃખોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણો ગુણ કરે છે. ઘણી વખત હઠીલા ઢાંસા હવાની ફેરબદલીથી સારા થાય છે. અલબતાં કેવી જગામાં ફેરબદલી કરવી તે ડાકટરની સલ્લાહ ઉપર આધાર રાખે છે. ઘણાંજ નબળાં અને ખહીથી પીડાતાં માણુસને સરદી અને ભીનાશવાળી જગામાં ફેરબદલી કરવી નહી.

સસનીવાળા માણુસને દરિયા કિનારા આગલની હવાથી ફાયદો થાય છે. ખહીવાળાં માણુસને ટેકડી ઉપરની હવા સારી છે.

હવા બગડેલી (*Vitiated Air*)—બગડેલી હવામાં રહેવું જીવને જોખમકારક છે. અખતરો અજમાવવો હોય તો એક કાચનો 'ગ્લોબ' લઇને તેમાં એક ચલ્લીને મુકો. ઘણામાં ઘણા ત્રણ કલાક તે ચલ્લી જીવશે. ચલ્લીને બાહેરની તાજી હવા મળતી નથી અને તેથી તે ગ્લોબની માંહે એકની એક હવા દમમાં લે છે અને તેથી તે જીવી શકતી નથી. એજ પ્રમાણે માણુસને પણ બંધ ઓરડામાં, જ્યાં બાહેરની તાજી હવા આવી શકતી નહીં હોય ત્યાં રાખવાથી તે થોડા વખતમાં ગુંગળાઇને મરણ પામે છે.

જે ઓરડામાં આપણે રહીએ તે ઓરડાની હવા બગડેલી છે કે નહિ તે આપણે જાણી શકીએ છીએ. જેમ આપણે ખોરાક અને પાણી અને બીજું પીણું સારૂં છે કે ખરાબ તે સ્વાદ ઉપરથી કહી શકીએ છીએ, તેમ ખરાબ હવા અને બગડેલી હવા આપણને વાસ ઉપરથી માલુમ પડે છે. જો કે આ વાત ખરી છે કે ખરાબ હવામાં લાંબો વખત રહયાથી અને નાકને તે હવા માફક આવી ગયાથી ખરાબ વાસ તુરત પકડાતી નથી, તે છતાં જો ખરાબ હવાની તએહ પડી ગયલાં માણુસ થોડી વાર સોજી હવામાં બાહેર જઇ ફરી આવે કે તુરત બગ-ડેલી હવાની વાસ પકડાઇ આવશે. જે ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા નહી હોય ત્યાં રહેવું સલામતી ભરેલું નથી.

હવામાં સરદી માપવાનું યંત્ર (*Barometer*)—'બેરો-મીટર' નામનું હવા માપવાનું યંત્ર આવે છે તે ઉપરથી હવાના દબા-ણમાં ફેરફાર થાય તે તુરત માલુમ પડી આવે છે. 'બેરોમીટર' બે જાતનાં આવે છે. એક સાધારણ હવા માપવાનું અને બીજું આવે છે તેથી પાહાડો અને ટેકડીઓની ઉંચાઇ પણ કહી શકાય છે. સાધારણ લોકો બેરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકે છે, કારણ તેથી જાહેરની સુખા-

કારી ઉપર સારી અસર થાય. બેરોમીટર નચું જાય ત્યારે હવા ભારી થયલી અને બગડેલી સમજવી. સૂરજ આથમ્યા પછી બેરોમીટર નચું જાય છે તે વારે દરેક દુઃખનું જોર વધે છે.

હવાના ફેરફારથી તનદરેાસ્તી ઉપર અસર (*Influence Of Change Of Air on Health*)—હવા મારફતે ઝેરી વસ્તુ દમમાં જાય છે તેથીજ નુકસાન થાય છે, એટલુંજ નહી પણ હવાની જેવી હાલત, જેવી સુકી હવા, ભીનાસવાળી હવા, ભારી હવા, તે ઉપર પણ દુઃખ દરદ ને તનદરેાસ્તીનેા આધાર રહે છે. હવા ગતીમાં છે કે થંબ છે તે જોવું જોઇએ. જ્યાં હવા થંબ હેાય ત્યાં ઝાઝું નુકસાન થવાનેા સંભવ રહેતેા નથી, અને થાય છે તેા તે ધીમું નુકસાન થાય છે, પણ જે હવા પુષ્કળ ગતીમાં હેાય તે બદનને લાગે તેા તેથી બદનની ગરમી એકદમ ઠંડી પડીને નુકસાન થાય છે. ઠંડા મુલકમાં ફેફસાંનાં અને ગળાંના દુઃખેા વધારે જોવામાં આવે છે. ગરમ મુલકમાં તાવની બીમારી ઝાઝી હેાય છે. ગરમી સાથે ભીનાસ કેાઇબી રીતે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ તાવ આવે છે.

ગરમ હવામાં રહેતા ભીનાસથી બદન ઉપર શી અસર થાય છે તે સહેલાઇથી સમજી શકાય છે. જે હવામાં ગરમી તથા ભીનાસ બન્ને હેાય, તે હવા દમમાં જાય તેા લેાહીની નસેામાં ગરમીનું કામ વધે છે અને તેથી પસીનેા પડે છે, પણ બાહેરની હવા પેાતે ભીનાસવાળી હેાવાથી શરિરમાંનેા ભીનાસ પાછેા લઇ શકતી નથી અને તેથી બદન ભારી લાગે છે અને શરિરને બેચેની થાય છે.

સુકી ઠંડી હવાથી ઉપર કહ્યું તેથી જુદીજ અસર થાય છે. હવામાં ઠંડક હેાવાથી ચામડીમાંથી પસીનેા નિકળતેા નથી, પણ તે સુકી હેાવાથી તેને ભીનાસની જરૂર પડે છે. આથી શરિરને ઠંડી લાગે છે.

હવાના ભારથી પણ શરિર ઉપર અસર થાય છે. ડુબકી મારનારાએા જેમ નિચે જાય છે તેમ તેએાને હવાનું વધારે અને વધારે દબાણ લાગે

છે અને તેથી ઉલટું જેઓ વીમાનમાં બેસીને ઉપર ચઢે છે તેમને હવાનું દબાણ ઓછું, અને ઓછું થતું માલુમ પડે છે અને તેથી લોહીની નસો ઉપર જે સમતોલપણું આપણને સાધારણ રીતે રહે છે તે જતું રહે છે, અને તેથી તેમને કોઇને કોઇ રસ્તે લોહી બાહેર વહે છે.

રૂતુના ફેરફારથી જે દરદો થાય છે તે કેમે કરીને અટકાવી શકાતાં નથી. એ તો એક સાધારણ કાયદો છે કે જો ભીનાસવાળાં મુલકમાં રહીએ તો ત્યાં ઠંડી લાગીને તાવ આવ્યા વિના રહેતી નથી; જેણે પૂર્વ તરફનો પવન ખાયા કીધો તો વૈદક ફીલસુફી પ્રમાણે દાંતના દરદોથી તે પીડાવો જોઇએ; અને જે શેહેરની હવામાં 'ઑક્સીજન' ઓછું રહે તે શેહેરમાં રહ્યાથી નબળી દેહ ભોગવ્યા વીના છુટક નથી.

હવામાં કચરો, જુવો કચરો હવામાં.

હસવું (*Laughter*)—આપણે ખુશાલીની લાગણી પ્રદર્શીત કરવા હસ્યે છીએ અને જેમ હસ્યે તેમ ફાયદો છે. હસવાથી શરિરને સારી તનદરોસ્તી મળે છે. ફેફસાં, પેટ અને આખા શરિરને હસવાથી ગતી મળે છે અને 'હસતાં હસતાં કલેજા કપાઇ ગયાં' એવી રીતે હસતાં આખું શરિર જેલી હાલે તેમ હાલે છે અને તેથી ખુશાલી લાગે છે. હસવાથી હૃદય જોશમાં ધબકારા ચલાવે છે અને તે વેળાનું હૃદયનું કાર્ય એટલું સંપુર્ણ હોય છે કે આખા શરિરના ખુણેખુણામાં લોહી સીપાય છે. મોઢું હસતાં હસતાં રાતું થાય છે, આંખમાં તેજસ્વીપણું આવે છે અને હસતાં હસતાં અંગમાં ગરમી આવે છે. મધ્યમસર હસવાથી શરિરની તનદરોસ્તી સુધરે છે. હસવાના ઘણા ફાયદા છે. શરિર ઉપર પસીનો પડી શરિરની ચામડી ખુલ્લી થાય છે, દમ ઠીક જોરમાં ચાલે છે, ફેફસાં અને છાતી ખિલે છે અને શરિરનું તેથી વધારે પોષણ થાય છે. ઇગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે '*Laugh and grow fat*' એટલે "હસો અને જાડા બનો' એમાં ખરેખર સચ્ચાઇ સમાયલી છે.

ખુશાલ, રંગીલો અને આનંદી સ્વભાવ બચ્ચાંઓમાં ખિલવ્યો હોય તો તેઓ મોટપણે ઘણા મહેનતુ અને ઉદ્યોગી નીવડે છે અને શરિરે

ઘણા સુખી રહે છે. એ પુરવાર થયલી બીના છે, માટે માબાપોએ પોતાન બચ્ચાંઓમાં રંગીલો સ્વભાવ ઉત્તપન્ન કરવાની કાળજી રાખવી. નાના બાળકોને પણ હસવાંથી તેમની તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે. જે બચ્ચાંમાં નાનપણથી હસવાનો અને રંગીલો સ્વભાવ હોય તેમને ઉત્તેજન આપવું, કારણ કે તે ઉપર ભવિષ્યની તનદરોસ્તી અને જીંદગીની લંબાઇનો આધાર રહે છે. જેઓ નાના હોય ત્યારે રંગીલા હોય તેઓ બુઢાપણમાં કવચીતજ ઉદાસ રહે છે.

જેઓને બદહજમીનો રોગ હોય તેઓને વારંવાર હસવાથી તેમની હોજરી અને તેમની પાચનશક્તિ સુધરશે. કેટલીક વખત હસવાથી હડીલાં ગડગુમડાં ફુટી જાય છે.

હસવા માટે અભીપ્રાય (*Opinions On Laughter*)— 'બેકન' કહી ગયો છે કે:–ખાતી વખતે, ઉંઘતી વખતે, અને કુસરત કરતી વખતે દીલ ખુલ્લું રાખી મન ખુશાલ રાખવું તેથી લાંબો વખત જીંદગી નીભે છે.

એક ફિલસુફનું કેહવું છે કે જ્યારે બી હસ્યે ત્યારે જીંદગીમાં થોડો ઉમેરો થાય છે. એક બીજો ફિલસુફ કહતો હતો કે મને હસવાનું ગમે છે એટલુંજ નહી પણ બીજાંઓને હસતાં જોવાનું ને સાંભળવાનું પણ મને ઘણું ગમે છે. એક ડાકટર કહે છે કે બાટલા ભરીને દવા પીવાડવા કરતાં એક ઠોલીઆને બોલાવીને દરદીને હસાવવો તેથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો દવાથી થતો નથી.

'સોલોમન,' જે ડાહાપણ માટે જણાયલો છે, તે કહે છે કે આનંદી હૈયું દવા જેટલો ફાયદો કરેછે પણ દલગીરીથી હાડકાં સુકાઇ જાય છે.

વળી એક બાબદ ઘણી ધ્યાન આપવા જોગ છે તે એ કે જેઓનો સ્વભાવ રંગીલો અને ખુશાલ હોય છે તેઓમાં ખુદરતી રીતે અદેખાઇ, મારામારી, અને બખીલાઇના ગુણો હોતા નથી. સેતાનને હસવું બીલકુલ પસંદ નથી.

હસવું-તેથી જીવ બચે છે (*Laughter Saves Life*)—તવારિખમાં એક દાખલો નોધાયલો છે કે 'કાળીમાકુસ' (*Callimachus*) ને છાતીમાં ઘણું જીવલેણુ ગુમડું થયું અને ડાકટરોએ કહ્યું કે હવે જે વખત જશે તેમાં એ મરી જશે. તેના નોકરો તેનો સરસામન વેંહચવા લાગ્યા. તેનો એક માનીતો વાંદરો હતો તેણે ચાકરોની નકલ કરવા પોતાના માથા ઉપર એક લાલ તોપી પહેરી અને તે પહેરીને તેના મરણ-તોલ શેઠના ઓરડામાં ઘુસ્યો. 'કાલીમાકુસ'ને ઘણું દુ:ખ થતું હતું તે છતાં તેને હસવું આવ્યું, ને તે પેટ ધરીને હસ્યો. ઘણું હસવાથી તેની છાતીમાં થયલું ગુમડું ફુટી ગયું અને તે ફુટી જવાથી તે મરતો બચ્યો.

હંસનું ગોસ્ત (*Flesh Of Goose*)—હંસ પાણીમાં તેમજ જમીન ઉપર રહે છે, પણ ઘણું ખરૂં જમીન ઉપર પાળેલાં હંસને ગોસ્ત વાસ્તે કાપવામાં આવે છે. હંસનું ગોસ્ત ઘણા ડાકટરો ખાવાની ભલા-મણ કરતા નથી, કારણ કે તે નુકસાનકારક છે. હંસને ખવાડી ખવા-ડીને દોંગું બનાવીને પછી કાપે છે, પણ તેનું ગોસ્ત એથી ઉલટું વધારે નુકસાનકારક છે. જેઓને ચામડી ઉપર અવારનવાર ગુમડાં વગેરે ફુટી નિકળતું હોય અથવા જેઓનું લોહી સારૂં નહી હોય તેઓએ હંસનું ગોસ્ત બીલકુલ ખાવું નહીં. મોટું હંસ બિલકુલ ખાવા લાયક હોતું નથી.

હળદર (*Turmeric*)—હિંદુસ્તાનના લોકો ખીચડી વગેરેમાં હળદર નાખે છે. હળદર મસાલા તરીકે વપરાય છે. હળદર દવામાં પણ વપરાય છે. પડી જવાથી અથવા ફટકો વાગવાથી લોહી જમી ગયું હોય તે ઉપર હલદર લગાડવાથી બંધાયલું લોહી ફાડી નાખે છે. હળદર જુદી જુદી જાતની આવે છે.

હાડકાં (*Bones*)—માણુસનાં શરીરમાં સૌથી કઠણ વસ્તુ તે હાડકું છે, અને હાડકાંથી માણુસના શરિરનું ખોખું બને છે. હાડકાં એકેક સાથે ગોઠવ્યા પછી માણુસનું હાડપીંજર બને છે.

હાડકામાં પણ લોહીની નસો રહે છે અને લોહીનો ફેલાવો થાય છે. તનદરેાસ્ત માણુસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી પણ જ્યારે શરિર એક અથવા બીજાં કારણથી ઉશકેરાયલું રહે છે, ત્યારે હાડકાં દુઃખે છે.

સાજાં માણુસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી એ ખુદરતની એક ડાંહાપણુ ભરેલી ગેાઠવણુ છે. હાડકાંની આજુબાજુ માંસનો પોચો ભાગ ફરી વળેલો હેાવાથી હાડકાંને રક્ષણુ મળે છે.

સઘળાં જીવતાં માણુસોનાં હાડકાં રફતે રફતે બદલાઇને મોટાં થાય છે. જેમ ઉમર ભરાતી જાય છે તેમ લોહીમાંસ ઓછું થાય છે, અને બુઢાપામાં હાડકાં નબળાં થાય છે અને સહેલાઇથી ભાંગી જાય એવાં બને છે.

શરિરનો કોઇ ભાગ આળસુ થાય તો ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે તે પોતાનું કામ કરવાને થોડા વખતમાં અશકત થાય છે, અને આ કાયદો હાડકાંને પણ ખાસ લાગુ પડે છે. જો હાડકાં વાપરવામાં નહી આવે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ કે હાડકાં કસવામાં નહી આવે તો તેથી હાડકાંનું કદ નાનું બને છે, એટલુંજ નહીં પણ હાડકાં કઠણાઇમાં ઓછાં થઇ જાય છે, અને તે એટલાં પોચાં બને છે કે છરી વતી પણ સહેલાઇથી કપાઇ શકે છે.

બરડાનું હાડકું વળી જાય છે તેનું કારણુ સહેલાઇથી સમજી શકાય તેમ છે. એકને એક જગાપર બચ્ચાંને એક ઢબે બેસાડી રાખવાથી બચ્ચાંનાં બરડાનું હાડકું પોચું થઇ જઇને વળવા માંડે છે, તેમજ બીજા હાડકાં વાંકા થવાનું કારણુ પણ તેજ છે. જેમ બને તેમ ફરહર કરવાથી હાડકાં મજબુત બને છે.

હાડકાંના વર્ગ—(*Classification Of Bones*) ડાકટરો હાડકાંને ચાર વર્ગમાં વહેંચે છે. (૧) લાંબા હાડકાં, (૨) ટુકાં હાડકાં, (૩) ચપટાં હાડકાં અને (૪) વગર ઘાટનાં હાડકાં.

(૧) લાંબાં હાડકાં અવયવોમાં રહે છે અને હાલવા ચાલવામાં કામ લાગે છે. લાંબા હાડકાં એક બીજા સાથે સાંધી શકાય એવી અજાયબ

રીતે ખુદરતે બનાવેલાં છે. હાથના હાડકાં, જાંગના હાડકાં, પગનાં હાડકાં, આંગળાનાં હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

(૨) ટુકાં હાડકાં જોર ખેંચવા માટે ખુદરતે બનાવ્યાં છે, દાખલા તરીકે ગુંટીની આગલનું હાડકું, અને પગની પાટલી અને હાથના પોંહચાની આગલનાં હાડકાં ટુંકા હાડકામાં ગણાય છે.

(૩) ચપટાં હાડકાં શરિરના ખાડાઓને બચાવવા માટે અને સ્નાયુઓને સાથે રાખવા માટે બનાવેલાં છે. માથાની ખોપરીના હાડકાં, છાતીનાં હાડકાં, પાંસલીઓ, એ હાડકાં ચપટાં હાડકાંના વર્ગમાં આવે છે.

(૪) ઉપલાં ત્રણ વર્ગમાં જે હાડકાંઓ મુકી નહી શકાય તે હાડકાંઓને ઘાટ વગરના હાડકાં કહે છે. જડબાનાં હાડકાં અને ખોપરીના કેટલાંક હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

હાડકાંની બનાવટ (*Composition Of Bones*)—હાડકાંના મુખ્ય તત્વો 'કારબોનેટ ઓફ લાઇમ,' 'ફોસફેટ ઓફ લાઇમ' અને 'જીલેટાઇન' છે. પહેલા બે તત્વોથી હાડકાં મજબુત અને નક્કર બને છે અને 'જીલેટાઇન'થી તેમાં જીવ આવે છે અને એથી હાડકાં જલદીથી ભાંગી જતાં નથી. બચ્ચાંના હાડકાં કુમળાં રહે છે કારણ કે બચપણમાં 'લાઇમ' એટલે ચુનાનો ભાગ અને જીલેટાઇનનો ભાગ ઘણા ખરા એકસરખા પ્રમાણમાં રહે છે, પણ મોટાં માણસોનાં હાડકાંમાં ચુનાનો ભાગ વધારે હોવાથી મોટાં માણસનાં હાડકાં મજબુત રહે છે.

હાડપીંજર (*Skeleton*)—માણસના શરીરનું ખોખું હાડકાંનું બનેલું છે. એક પુખ્ત ઉમરે પુગેલાં માણસનું હાડપીંજર બસો છુટાં હાડકાંનું બનેલું છે. કાનની અંદરના ભાગમાં નાનાં હાડકાં હોય છે તે તો જુદાં. બરડામાં ૨૬ હાડકાં, ખોપરીમાં ૮, મોંઢામાં ૧૪, પાંસલી અને છાતીમાં ૨૬, ઉપરના છેડાઓ (હાથ વગેરે)માં ૬૪, અને નિચલા છેડાઓમાં (પગ વગેરે) ૬૨, એ પ્રમાણે બધાં મળીને ૨૦૦ હાડકાં આખાં શરીરમાં ગણી શકાય છે. જુવાનીમાં જે હાડકાં છુટાં હોય છે તે મોટપણમાં

જોડાઇ જાય છે, તેથી જુવાનીમાં અને બુઢાપણામાં શરીરના હાડકાંની સંખ્યા વધતી ઓછી ગણાય છે. ખુદરતે માણસનું હાડપીંજર એવી રીતે ગોઠવ્યું છે કે તે બે પગ ઉપર ઉભું રહી શકે છે (જુવો, **હાડકાં**)

હાથ (*Hand*)—શરીરની રચણામાં મગજ પેહલી પંક્તી ભોગવે છે અને કેટલાકો હાથને તેથી ઉતરતી પંક્તી આપે છે. આ દુન્યામાં કેટલુંક કામ હાથ ઉપર આધાર રાખે છે, અને હાથથી બીજાં માણસ સાથે વેહવાર રાખી શકાય છે. હાથ કમાન માફક વળી શકે છે એ ખુદરતની કેવી અજાયબી છે. હાથનો અંગુઠો એવી રીતે બનાવવામાં આવ્યો છે કે કોઇ પણ ચીજ પકડતી વેળા હાથને જોર મળે છે. વળી જે ચીજ મુઠીમાં નહી રહી શકે તે માટે હાથેલી આપેલી છે, જે વતી આપણે ખોભલો ઝીલી શકયે છીએ, અને હાથેલી ઉપરૂ તે ચીજ રાખી શકયે છીએ. હાથને પાંચ છેડા છે તેને આંગળાંના નામથી ઓળખીએ છીએ; (૧) અંગુઠો. (૨) પેહલી આંગલી, (૩) વચલી આંગલી, (૪) ત્રીજી આંગલી, ઇંગ્રેજો એને વીટીની આંગલી કહે છે, અને (૫) છેલ્લી અથવા નાની આંગળી. પાંચ આંગળાંમાં બધાં મળીને ૧૪ હાડકાં છે, અંગુઠામાં બે, અને દરેક આંગળીમાં ત્રણ.

હાથ-જમણો (*Right Hand*)—ડાબા હાથે કાંઇ ચીજ તપાસીએ તો બરાબર માલુમ પડતું નથી, પણ જમણા હાથથી વધારે જલદીથી તપાસ થઇ શકે છે. તે છતાં આ વાત અજાયબી ભરેલી છે કે જમણા હાથને એક ચીજ જેટલી ઉની લાગે છે તેના કરતાં ડાબા હાથને વધારે લાગે છે. ગરમ પાણીમાં જમણો હાથ બોળીને જોશો તો પાણી થોડું ઉનું જણાશે પણ તેજ પાણીમાં ડાબો હાથ બોળીને જોશો તો વધારે ઉનું લાગશે. એટલુંજ નહી, પણ બે વાસણમાં પાણી લઇએ, એકમાં ઘણું ઉનું ને બીજામાં થોડું ઉનું, અને તે બેમાં બન્ને હાથ બોળીને તપાસીશું તો થોડું ઉનું પાણી પણ ડાબા હાથને વધારે ઉનું લાગશે, પરંતુ જેઓ સઘળું કામ ડાબા હાથે કરે છે તેના બાબમાં એથી ઉલટુંજ પરિણામ આવે છે. (જુવો, **જમણો કે ડાબો હાથ.**)

હિમ્મત–દુઃખ વેળા (*Courage During Illness*)—દુઃખ વેળા હિમ્મતની જરૂર છે. જેઓ હિમ્મત રાખી શકે છે તેઓ ડાકટરની આશા ઉપરાંત જલદી સાજા થાય છે. હિમ્મતથી દુઃખ નાહસે છે અને સરદી કે ગરમી ગાલેબ થતી નથી. વાહડકાપના ઓરડામાં કે દુઃખના બિછાના ઉપરજ હિમ્મત જોઇએ છે એમ નહી સમજવું, પણ હમેશા આપણા કામમાં, આપણા સંસારના સંકટોમાં અને સંસારી અડચણોમાં હિમ્મતની જરૂર છે. ખુદા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને દુઃખ સહન કરનારાઓ લાંબો વખત નીભે છે. જેઓ જરાજરામાં બડબડાત કરીને કંટાળો ખાય છે અને હાય અફસોસ કરે છે તેઓ ઉલટાં વધારે દુઃખી થાય છે. મન સાથે શરિરને સંબંધ છે અને જેઓ દુઃખ અને સંકટની વખતે મનને ગુંચવાવા દે છે તેઓનું શરિર હંમેશાં પીડાય છે અને દુઃખી થાય છે અને તેમને જલદી સાજા થવાનો 'ચાન્સ' મળતો નથી. આ દુન્યાની હાડમારીમાં જેઓ ધીરજ પકડીને હિમ્મત રાખે છે તેઓજ સંસારસાગર સહેલાઇથી તરી જાય છે.

હુંફ અને બચ્ચાં (*Warmth And Children*)—તદન નાના બચ્ચાંને જેટલી હુંફ જોઇએ તેટલી હુંફ મોટાને જોઇતી નથી. બચ્ચાંના અવયવો ઘણા નાજુક અને નબળા હોય છે, તે વખતે તેમને ઠંડા પાણીના 'ટબ'માં બેસાડવામાં સરયામ મૂરખાઇ સમાયલી છે. કેટલાંક માબાપોને ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંને નાનપણથી ઠંડા પાણીની ટેવ પાડવી, પણ તે ખ્યાલ ભૂલભરેલો છે. એમ કરવાથી બચ્ચાંને આંકરાં આવે છે, ઉપલીઉં થાય છે, પેટ આત્રે છે, વગેરે તહરેવાર દુઃખ થાય છે. બચ્ચાંને હુંફ આવે તેવા કપડાં પહેરાવવાં, પણ ઘણા ભારી વજનદાર કપડાં પહેરાવવા નહી, તેમજ બચ્ચાં સુવે તે ઓરડામાં પણ માફકસર ગરમી રહે તેમ કરવું. બચ્ચાંને ફકત કુફાં પાણીનાં 'ટબ'માં બેસાડવાં. ઘણું ગરમ તેમજ ઘણું ઠંડું પાણી બચ્ચાંને નહવાડવા માટે વાપરવું નહીં.

હુંફ અને જીંદગી (*Warmth And Life*)—ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, 'હુંફ તે જીંદગી છે અને સરદી તે મોહત છે.' પુષ્કળ

ઠંડીવાળા પાહાડો ઉપર યુરોપિયનો શોધ ચલાવવા જાય છે, ત્યારે સાવચેતી રાખે છે અને જેમ બને તેમ ઉંઘને પોતાની ઉપર ગાલેબ થવા દેતા નથી, કારણ કે જ્યાં પુષ્કળ ઠંડી પડતી હોય ત્યાં બેઠાં બેઠાં ઉંઘ આવે છે, ને ત્યાં જે ઉંઘ્યા તે ઉંઘઇજ રહે છે ને પાછા ઉઠતાં નથી. ઠંડીમાં જેમ શરિરને ગતી મળે તેમ દિલમાં ગરમી આવે છે, ને જો શરિર ચાલતું હાલતું બંધ પડયું તો સરદીથી એકદમ માણસ અકડી જાય છે ને તેની અસરથી લાંબુ તાટ થઇ જાય છે.

હોજરી (*Stomach*)—એ ખોરાક અને પાણીની ટાંકી જેવી છે. એમાં ખોરાક જઇ પડયો કે ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડે છે. દાખલા તરીકે પાંઉ લો. પાંઉ જેવું હોજરીમાં ઉતર્યું કે તે હોજરીમાં આમથી તેમ દોહવાયા કરે છે અને દોહવાઇને તેનો દુધ જેવો રસ થાય છે, જેને ઇંગ્રેજી ડાકટરો 'ચાઇમ' (*chyme*) ના નામથી ઓળખે છે. હોજરીનું મુખ્ય કામ એ પ્રમાણે ખોરાકને પીગળાવવાનું છે. જો શરિરના કોઇપણ ભાગને જરા પણ અડચણ થઇ તો તેની અસર હોજરી ઉપર તુરત થાય છે, કારણ કે શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે હોજરીને ઘાડો સંબંધ અને એક જાતની ઘાડી દિલસોજી રહે છે.

હોજરી અને મગજ (*Stomach And Brain*)—હોજરીને શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે સંબંધ છે, પણ મગજ સાથે ઘણોજ સંબંધ છે. એકનો બીજા ઉપર એટલો બધો આધાર છે કે કેટલીકવાર મોટામાં મોટા ડાકટરો પણ તેથી ગુંચવાડામાં પડે છે. દાખલા તરીકે લાંબા વખતની બદહજમીમાં તપાસતાં મગજની હાલત મંદ અને ચીરડાઉ થયલી માલુમ પડે છે. કોઇવાર કેટલાકો એમજ માને છે,કે અમારા પેટમાં કાંઇ થાય છે ને અમારી હોજરી બગડી ગઇ છે, પણ ડાકટરોને તપાસતાં માલુમ પડે છે કે હોજરી તો બરાબર છે, પણ મગજ લાંબા વખતનું બગડેલું છે. હોજરી અને મગજને એટલો બધો સંબંધ છે કે ડાકટર આગળ હોજરીની ફરિયાદ થાય તો તે મગજ તપાસ્યા વગર રહેતો નથી, અને મગજની ફરિયાદ થાય તો હોજરી તપાસ્યા વગર રહેતો નથી.

હોટેલો (*Hotels*)—હોટેલોમાં ખાવાથી એક ગેરફાયદો થાય છે. તે એ કે ત્યાં જે રાંધેલી વાણીઓ હોય તેજ આપણી આગળ રજુ કરવામાં આવે છે. વાણીઓની ટીપ ટેબલપર પડેલી હોય છે તે જોતાં તેમાંનાં લાંબા લાંબા ફ્રેંચ નામોની સમજ પડતી નથી ને જ્યારે આપણી આગળ તે વાણીઓ આવે છે ત્યારે તે ખાતાં કોઇવાર પસંદ પડે છે ને કોઇવાર પસંદ પડતી નથી, અને તેથી કેટલીકવાર હોટેલમાં જવાથી આપણે નાસીપાસ થઇએ છીએ.

હોમીઓપથી (*Homæopathy*)—દવાના ઓટારા આપીને દુઃખ દફે કરનારા ડાકટરોની વિધ્યાને 'એલોપથી' કહે છે અને તેનાથી ઉલટી રીત શોધી કાહડવામાં આવી છે તે નવી શોધને 'હોમીઓપથી' કહે છે. સુંગ લાગે તેવી દવા પીધાથી જે કમકમાટ છુટે છે, અને શરિરને બેચેની ને કમતાકાત થાય છે તેમ 'હોમીઓપથી' થી થતું નથી. હોમીઓપથીના દવાના ભાગ બહુજ નાના અને સ્વાદ વગરના હોય છે. બચ્ચાંઓને હોમીઓપથી દવા આપવામાં આવે તો તે તેઓ ખુશીથી પીએ છે. મોટાંઓને પણ એવી દવા ઘણી આવકારદાયક થઇ પડે છે.

આપણા દેશમાં કેટલેક ઠેકાણે હોમીઓપથીક દવાખાનાં ઉંઘાડવામાં આવ્યાં છે. માટે હોમીઓપથી એટલે શું તે જાણવું જોઇએ. ૧૭૯૬ માં એક ડાકટરે (*Dr. Samuel Hahnemann*) એવી શોધ કીધી કે દુઃખનો ઉપાય એવી રીતે કરવો કે દુઃખ ઉપર 'તેવીજ અસર' થાય. હોમીઓપથીનો અર્થ 'તેવીજ અસર' થાય છે. જ્યારે બીજા ડાકટરો 'ઉલટી અસર'થી રોગ સારા કરે છે. દાખલા તરીકે બીજા ડાકટરો ગરમીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરનારી દવા આપીને એટલે બીજા બોલોમાં કહીએ તો 'ઉલટી અસર' કરીને દુઃખ સારૂં કરે છે, પણ હોમીઓપથી ડાકટરો ગરમીના રોગો ઉપર ગરમી ઉત્તપન્ન કરીને અને સરદીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરીને યાને બીજા બોલોમાં બોલીએ, તો 'તેવીજ અસર' ઉત્તપન્ન કરીને દુઃખ સારૂં કરે છે.

જ્ઞાનતંતુઓ (*Nerves*)—શરીરમાં સઘળે ઠેકાણે માંસમાં ઝીણા દોરા રહે છે તેને તંતુઓ કહે છે. એ તંતુઓને લીધે લાગણ્ શકતી, અને વિચાર શકિતની હૈયાંતી છે. આપણને કોઇ હાથ લગાડે છે, ઉનું લાગે છે, તાઢું લાગે છે, અને બીજી તરેહવાર લાગણી આપણા શરીરને થાય છે તે એ જ્ઞાનતંતુને લીધે છે. મગજમાં પણ જ્ઞાનતંતુઓ છે અને જેમ એક માણસના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત તેમ તે દ્દઢપણામાં ચઢે છે. લોહીનો ફેરાવો પણ કેટલેક દરજ્જે જ્ઞાનતંતુઓને આભારી છે. આપણે ચોંકયે છીએ, બીહીએ છીએ, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુઓને લીધે છે. જેમના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત હોય છે તેઓ એકદમ બીહતાં નથી. મોઢાં ઉપરનો રંગ બદલાય છે અને તે ઉપરથી આપણે જુઠું સાચું પારખીએ છીએ, તેમજ મોઢાં ઉપર શરમાળપણું દેખાય છે, અથવા શરમથી મોઢું લાલ થાય છે, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુ-ઓથી થાય છે. ઝાડપાન અને જાનવરો વચ્ચે ફરક એ છે કે માણસને અને જાનવરને જ્ઞાનતંતુઓ છે, એટલે લાગણ્ શકતી છે, પણ ઝાડપાનને લાગણ્ શકતી નથી.



સુખશાંતી કોષનો વધારો.

—:૦:—

આરોગ્યતા (*Good Health*)—સારી તનદરોસ્તીથી મનુષ્યને મોટું સુખ છે. જે શખ્સ પોતે તને સુખી તે પોતાનું કામ પોતે કરી શકે છે, તેમજ તે બીજાને મદદ કરી શકે છે. દુઃખી માણસ બીજાને માથે પડે છે. માંદા રાજા કરતાં સુખી મજુરને વધારે આનંદ હોય છે. એક દુઃખી માણુસ પોતાની સાથના અનેકને દુઃખી કરે છે. મા કે બાપ દુઃખી તો તેનાં છોકરાં કેટલાંબધાં હેરાન થાય છે તે આપણે બધાં જાણ્યે છીએ, તે છતાં આરોગ્યતા વધારવાની કાળજી આપણામાંનાં ઘણાં થોડાઓને હોય છે.

ઑકસીજન ગૅસ (*Oxygen Gas*)—દુન્યામાં સૌથી સાધારણ પદાર્થ ઑકસીજન ગૅસ છે. એ હવામાં અને પાણીમાં ખુદરતી રીતે મળી આવે છે. હવાના પાંચ ભાગમાં એક ભાગ ઑકસીજન ગૅસ છે. દર નવ શેર પાણીમાં આઠ શેર ઑકસીજનનો તત્વ છે. કેટલીક ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઑકસીજન હોય છે. એને પ્રાણવાયુ પણ કહે છે.

કોગળિયું (*Cholera*)—હવા કે પાણી બગડવાથી તેમાં કોલેરાના જંતુઓ પેદા થાય છે ને તે ખરાબ હવા કે પાણી મારફતે પેટમાં જાય છે ત્યારે કોલેરા થાય છે. એ જીવલેણ દુઃખ છે. પડોસમાં ગંદવાડ થતો હોય, અથવા ભાજી તરકારી કોહેલી ખાવામાં આવી હોય, ત્યારે પણ કોલેરા થાય છે. કોહેલી માછલીથી કોલેરા જરૂર થાય છે. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે અતી પાકેલા ફળો ખાવાં નહી, પાણી ગાળીને પીવું, બનતાં સુધી પાણી ઉકાળીને ગાળવું અને ઘરને સ્વચ્છ અને સાફસુફ રાખવું. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે સાધારણ ઝાડા થાય તેનો પણ તુરત ઉપાય કરવો. કોલેરાના દરદીના ઝાડા તથા ઉલટી અલાહેદી જગ્યાએ ઢોળવાં, તેમજ તેના લુગડાં અને બિછાનું સઘળાં ધોઇને તેને

ગંધકનો બાફ આપવો. કોલેરાના દરદીના સમાગમમાં આવતું દરેક કપડું અને વાસણ કારબોલીક આસીડના પાણીથી ધોવું.

કોહવાણ (*Putrefaction*)—જાનવર કે વનસ્પતી મરી જાય છે ત્યારપછી તે તુરત કોહવા માંડે છે, અને તેમાંથી નુકસાનકારક ગ્યાસો નિકળવા માંડે છે, અને તે હવામાં ભેળાય છે. કેટલીક વખત તેની ગંધ નાકને માલુમ પડે છે અને કેટલીક વખત માલુમ પડતી નથી. તે છતાં જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે બગડેલી હોવાથી આપણા શરિરને નુકસાનકારક છે. ભાજી તરકારી ને ફળફળાદીની છાલ અને બીજો કચરો બારણા આગળ નાખવામાં આવે છે તેથી પણ ઘરની હવા બગડે છે.

ગ્યાસ (*Gases*)—આપણી ધરતીની આસપાસ ત્રણ જાતના પદાર્થો ફરી વળેલા છે. નક્કર પદાર્થો, પ્રવાહી પદાર્થો, અને ગ્યાસરૂપી એટલે વાયુરૂપી પદાર્થો. વા પણ બે જુદી જુદી ગ્યાસોનો બનેલો છે, તેમનાં નામ ઑકસીજન અને નાઇટ્રોજન. બીજી એક કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ છે જે કોલસામાં રહે છે અને કોલસો બાળ્યે ત્યારે નિકળે છે. પાણી ઉકાળીએ ત્યારે વરાળ નિકળે છે તે પણ ગ્યાસ કહેવાય.

ઘર બાંધવાની જમીન (*Land For Building Houses*) જે જમીનમાં પાણી ભરાઇ રહેતું હોય તેવી જમીનપર ઘર બાંધવું નહીં. બનતાં સુધી નિચાણમાં આવેલી જગાપર ઘર બાંધવું નહી. ઉંચામાં ઉંચી જમીનપર ઘર બાંધવું સારૂં છે. ભીનાસવાળી જગ્ય પડોસમાં આવેલી હોય તો તે પણ ખરાબ. નદી કે તળાવના થડ આગળ ઘર બાંધવું નહી. ઘર એવી રીતે બાંધવું કે વરસાદનું પાણી અંદર આવે નહી.

જુલાબ (*Purgatives*)—જો જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો. જેમનો કોઠો સખ્ત હોય તેમને પણ વારંવાર જુલાબ લેવાની ભલામણ કરી શકાતી નથી, કારણકે તેથી શરીરને નુકસાન થાય છે. બનતાં

સુધી ખાવાપીવાની કુનેહથી કોઠો સાફ રહે તેમ વર્તવું. જેઓ આઠ દાહડે કે મહીને દાહડે નીયમીત જુલાબ લેવાની ટેવ પાડે છે તેઓ ભુલ કરે છે. ખોરાક અને કસરતના નિયમો સાચવવાથી જુલાબ લેવાની કશી ગરજ પડતી નથી. માંદા પડી ઉઠયા પછી જુલાબ લેવો તે વળી વધારે નુકસાનકારક છે. શેહેરમાં કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે જુલાબ લેવો નહી.

તળાવો (*Ponds*)—તળાવનું પાણી સ્થીર રહેવાથી જલદી બગડે છે, અને તેથી તેને ચોખ્ખું રાખવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. તળાવમાં નાહવાથી, લુગડાં ધોવાથી, અને વાસણ માંજવાથી તળાવનાં પાણી બગડે છે, માટે તેવા તળાવનાં પાણી પીવા લાયક કહેવાય નહી. જે તળાવનું પાણી ગરમીના દિવસોમાં સુકાઇ જાય છે તે તળાવનું પાણી અવગુણ કરે છે. ઘરની પાસે નાના તળાવો હોય તે આજુબાજુની સુખાકારીને નુકસાન કરે છે. જે તળાવમાં માછલાં અને જીવતા છોડવા હોય તે તળાવનું પાણી સારૂં કહેવાય છે.

તાવ (*Fever*)—તાવ ઘણી જાતની હોય છે પણ સાધારણ તાવ ‘ મલેરીઆ ’ ના નામે ગણાય છે. ભીનાસવાલી જગામાં ફરવાથી, ભીનાસની આજુબાજુ રેહવાથી, અથવા કોહવાતવાલા પદાર્થો પડોસમાં પડી રહેતા હોય તેથી, મલેરીઆ તાવ આવે છે. વરસાદની રૂતુ પછી સુરજના તાપથી જમીન સુકાવા માંડે ત્યારે પણ હવામાં બાફ નિકળે છે, અને તેથી પણ મલેરીઆ તાવ આવે છે. રાત્રે હવા માંહેલી સરદી દમમાં જાય ત્યારે તાવ જરૂર આવે છે. મલેરીઆ તાવ ઉપર ‘ કવીનીન ’ અકસીર ઇલાજ છે. આજુબાજુ મલેરીઆ તાવ ચાલતી હોય ત્યારે આપણું ઘર સુકકું રાખવું, સાફસુફ રાખવું, હવા આવજાવના માર્ગો ખુલ્લા રાખવા, સૂરજનો ઉજાસ અંદર આવવા દેવો, પાણી સ્વચ્છ ગાળીને પીવું અને આજુબાજુ ભીનાસ કે સરદી થવા દેવી નહીં. મચ્છરના ઉપદ્રવથી પણ તાવ આવે છે.

નાઇટ્રોજન ગૅસ (*Nitrogen Gas*)—હવામાં નાઇટ્રોજનનો મોટો ભાગ રહે છે. ૧૦૦ ભાગ હવામાં ૮૦ ભાગ નાઇટ્રોજન રહે છે. કેટલાક ખાવાના પદાર્થોમાં નાઇટ્રોજન રહે છે અને જેમાં નાઇટ્રોજન વધારે તે વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક કહેવાય છે.

ભાત (*Rice*)—ભાત ખાવામાં હલકા છે. હોજરીમાં પચતાં એને આસરે એક કલાક લાગે છે. (જુવો, **ચોખા.**)

ભૂખ ખોટી (*False Appetite*)—ખુદરતી ભૂખ લાગે ને ખાધું હોય તો શરિર પોષાય છે, પણ દારૂ પીવાથી કે કાંઇ દવા ખાવાથી ભૂખ લાગે તો તે ખોટી ભૂખ કહેવાય. તેવી વખતે દાબી દાબીને ખાવું નહી.

મંદવાડ (*Sickness*)—જો એમ ધારીએ કે માણસ નસીબે માંદુ પડેછે અને નસીબમાં આજારી પડવાનું હોય તે અટકાવી શકાતું નથી તો તેમાં મોટી ભૂલ છે. આપણે માંદા પડીએ છીએ તેનું કાંઇ પણ કારણ હોવું જોઇએ. તનદરોસ્તી ખોહયા પછી પાછી મેળવવી મુશ્કેલ છે. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે રોગને મટાડવા કરતાં રોગને આવતો અટકાવવો.

મરડો (*Dysentery*)—કોઇવાર ગરમ ખોરાક ખાવાથી તેમજ કોઇવાર હવાની ગરમીમાં તેમજ કપડાંમાં એકાએક ફેરફાર થવાથી મરડો થાય છે. મરડો થાય ત્યારે બનતાં સુધી દુધ કાંજી ઉપર રહેવું, ને આશાયશ લેવી. પેટમાં દુ:ખારો થઇને લોહી પડે ત્યારે એના તુરત ઉપાય લેવા, કારણ કે એ રોગ બહુ ખરાબ અને ધાસ્તીભરેલો છે. કોઇવાર પેટ ઉપર પવન ખાવાથી મરડો થાય છે. રૂતુ બદલાય તે વેળા અંગને ઘણું ઢાંકેલું રાખવું, કારણ કે રૂતુ બદલાય છે ત્યારે મરડાનું જોર વધારે ચાલેછે. મરડો ગરમીથી થાયછે તેમજ સરદીથી પણ થાયછે.

મહાસાગર (*Ocean*)—મહાસાગર મનુષ્યને પાણી પુરૂં પાડે છે એટલુંજ નહી પણ જમીન ઉપરનો સઘળો કચરો પોતાનાં પેટાંમાં સમાવે છે, તેથી એ મનુષ્યની સુખાકારી સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે

એમ કહીએ તો ખોટું નથી. વળી મહાસાગરમાંથી નિકળતા પવનના સપાટાથી જમીન ઉપરની અસ્વચ્છ હવા ચોખ્ખી થાય છે. પૃથ્વિની સપાટીનો ¾ ભાગ મહાસાગરનાં, દરિયાના અને નદીનાં પાણીથી રોકાયલો છે, અને એ પ્રમાણે થોડી જમીન અને વધારે પાણી રાખવામાં ખુદરતની ઉમદા નેમ સમાયલી છે.

મીઠાઇ મેવા (*Sweetmeats*)—કેટલાક બેવકુફ માણસો મીઠાઇ મેવા ખાવા પાછલ પૈસો ખરચવા રાજી થાય છે પણ સારાં હવાવાળાં મકાનના ભાડાં ભરવા નારાજ હોય છે. તેઓ કહે છે કે અમે કમાઇને શું ઘરવાળાને આપ્યે કે? ભાડાંની એમ કસર કરીને તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી કેવી બગાડે છે તેની તેમને ખબર રહેતી નથી. મીઠાઇ મેવા ન ખાય ને સાદો સુતરો ખોરાક ખાય તો તેથી તનદરોસ્તી સરસ ચાલશે, પણ અસ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી તનદરોસ્તી બગડશે તેમાં કશો સંદેહ નથી.

રજકણો હવામાં (*Particles In The Air*)—હવામાં તહરેવાર જાતની રજકણો ઉડતી રહે છે. મૂખ્ય કરીને કારખાનાઓ, મીલો અને કારીગરોની દુકાન આગળ થતાં કામની વેળા રજકણો હવામાં ઉડે છે, અને તેથી હવામાં બિગાડો થાય છે અને તેવી બિગડેલી હવા દમમાં લીધી હોય તો નુકસાન થાય છે.(જુવો **કચરો હવામાં.**)

લચક (*Dislocation*)—જ્યારે શરિરનો કોઇ ભાગ લચકાયો હોય ત્યારે પુરતી આરાયશ લેવી અગત્યની છે. લચકાયલો ભાગ સાજો થાય તોપણ તે ભાગ તરફના સાંધા નબળા રહે છે, માટે તેની ઉપર વધારે ભાર નહી આવે તેની સંભાળ રાખવી.

લબ (*Saliva*)—મોંઢામાંથી લબ છુટે છે તેને આપણે સાધારણ રીતે 'થુક'ના નામથી ઓળખ્યે છીએ. લબ માણસની તનદરોસ્તીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે. જે ખોરાક આપણે મોંમાં ચાવ્યે છીએ તેની સાથે મોઢાંમાંથી છુટેલી લબ ભેળાય છે અને ત્યારેજ ખોરાક ચવાઇને માવો થાય છે. જો મોંમાંથી લબ બરાબર વેહતી નથી તો જે ખોરાક ખાઇએ તે હોજરીને અડચણ કરે છે.

લાલી તરકારી (*Green Vegetables*)—લીલી તરકારી ખાવી સારી છે કારણકે તેમાં પોટાશ નામના ખારનો અંશ રહે છે. એ ખાર લોહીને સ્વચ્છ કરવા માટે અગત્યનો છે. ફળફળાદી ખાવા માટે સારી છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

લોબાન (*Frankincense*)—પારસીઓમાં સુખડ સાથે લોબાન બાળવામાં આવે છે, તેમજ ઘણા પારસીઓના ઘરમાં લોબાન ધુપાવવામાં આવે છે. લોબાનના ધુમાડાથી ઓરડા માંહેલી ખરાબ હવા સ્વચ્છ બને છે.

વા (*Air*)—અન્ન વગર માણસ કેટલા દિવસ થોભી શકે છે, પાણી વગર પણ થોડી વાર રહેવાય છે, પણ વા વગર થોડી પળમાં માણસ મરણ પામે છે. જન્મતાંને વાર શ્વાસમાં વા લેવાનું કામ ચાલુ થાય છે. જન્મથી મરણ સુધી જાગતાં અને ઉંઘતાં હમેશાં આપણે વા દમમાં લઇએ છીએ. જીંદગીને માટે વાની ઘણી જરૂર છે. વાને આપણે જોઇ શકતાં નથી. વા જોશમાં વાય છે તેને આપણે પવન કહીએ છીએ. પવનમાં જોર એટલું બધું છે કે ઝાડોને પણ ઉખેડી શકે છે. જેમ પાણીમાં માછલી રહે છે તેમ આપણ માણસ જાત વામાં રહીએ છીએ.

વાલ વટાણા (*Pease*)—વાલ વટાણા બનતાં સુધી માંસના ખોરાક સાથે ચોક્કસ પ્રમાણમાં ભેળીને ખાવા સારા છે. એકલા ખાવાથી હોજરીમાં પાચન થતાં વાર લાગે છે. ખારનો ઝાઝો અંશ હોવાથી એ સારા ખોરાક તરીકે ગણાય છે. વાલ વટાણા બરાબર પકાવવા જોઇએ.

શ્રીમંતો અને ગરીબો (*The Rich And The Poor*)—શ્રીમંતો સુક્કા લેવટા જેવા પાતળા અને દુબળા કાંય ? અને ગરીબો માટેલા અને જોરાવર કાંય ? તો તેનો જવાબ ટુંકમાં આપી શકાશે કે દોઢીઆંવાળાંઓ કસરત ઓછી કરે છે, તેમનો ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી બગડેલી રહે છે. બીજા હાથ

ઉપર એક બાબદ ધ્યાન ખેંચે છે કે શ્રીમંતોમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે ને ગરીબોમાં વધારે રહે છે તેનું કારણ શું ? તેનો જવાબ આપી શકાશે કે ગરીબોનાં મકાનો ઘણા અસ્વચ્છ રહે છે ને તેમને ચોખ્ખી હવા જોઇએ તેટલી અને જોઇએ તેવી મળતી નથી.

સંડાસ (*Privy*)—દરેક ઘર સાથે સંડાસ તો હોય છેજ, પણ સંડાસખાના અલાહેદાં બાંધવાં જોઇએ. સુવાના ઓરડાની પાસે તો સંડાસ જોઇએજ નહીં. સંડાસમાંથી જે ખરાબ અને ઝેરી હવા નિકળે છે તે દમમાં જવાથી તનદરોસ્તી બિગડે છે. સુવાના ઓરડામાં મોરા પણ નહી હોય તો વધારે સારૂં.

સ્નાયુઓ (*Muscles*)—ચાલુ ઘસડબોડાથી શરિરના સ્નાયુઓ ઘસાય છે અને તે ઘસારો પુરવા માટે મુખ્ય કરીને આલબ્યુમનવાળો ખોરાક લેવાની જરૂર છે.

સલગમ (*Turnip*)—બરાબર પકાવેલો સલગમ હોજરીમાં પચતાં આસરે એક કલાક લાગે છે.

સોમલ (*Arsenic*)—કેટલાક રંગમાં સોમલ વાપરવામાં આવે છે. સોમલ ભેળેલા રંગો ચામડીને લાગે તો સોમલનું ધીમું ઝેર ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થાય છે. દિવાલ ઉપર ચોંટાડવા માટે કાગળો બનાવવામાં આવે છે તેમાં સોમલની મેળવણી આવે છે. (જુવો **દિવાલના કાગળો.**)

હાજત જીંદગીની (*Necessities of Life*)—જીવ ટકાવી રાખવા માટે મુખ્ય હાજત ત્રણ છે. પહેલી હવા, બીજી પાણી, અને ત્રીજી હાજત ખોરાક છે.

જ્ઞાન (*Knowledge*)—સર્વથી સરસ જ્ઞાન અને સર્વથી પહેલું જ્ઞાન માણસને લેવું ઘટે છે તે પોતાના શરીરની સુખાકારી કેમ સાચવવી તે છે. બીજાં બધાં જ્ઞાન એથી ઉતરતાં છે.

સારી કાફી પીશો તો

તનદરોસ્તી સુધરશે.

પૉલસનની ફ્રેંચ કાફી.

આ કાફી બીજી કાફી કરતાં સ્ટ્રોંગ છે

તેથી થોડી વપરાય છે.

નમુના મફત.

દરેક ડબામાં ઇનામની ટીકીટ રહે છે.

પ્રાઈસ લીસ્ટ મફત.

☞ અમારી કાફીને બનારસના પ્રદર્શણમાં
સોનાનો ચાંદ મળયો છે.

છુટક તથા જથાબંધ વેચનાર

પૉલસનની કું૦,

ચાહ અને કાફીના મોટા વેપારીઓ.

કોટ, મુંબઇ.

માદન સન્સની કું૦ (અસલ માદન ની કમ્પની.)

કબીલાદાર કુટુંબના મદદગાર!!

ડાકટરની ગેરહાજરીમાં, મુસાફરીમાં અને અગવડને વખતે તુરત કામ લાગે એવા ઉપાયો અને દવાઓ દરેક કુટુંબે ઘરમાં રાખવાની ભલામણ મીઠયા સમજવી નહી. નીચલી દવાઓ આજ નજદીક વીસ વરશો થયાં ચાલુ વપરાસમાં છે.

એનજલ બેબીબામ. *Angel's Baby Balm*

બાળકોનો રક્ષક અને માતાનો દોસ્ત—બાળકોને થતાં ઘણાંક દરદોનો નાશ કરી દે છે અને બાળકને આસુદું રાખે છે.

એનજલ ગાલેકટેગાગ. *Angel's Galactagogue*

ધવાડનારી માતાને આશીરવાદ સમાન છે. કોઇબી કારણસર ઉડી ગયલું દુધ પાછું આણે છે અને તેમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઉતપન્ન કરે છે, જેથી બાળક તંદરોસ્ત રહે છે અને માતાની છાતી નબળી થવા દેતું નથી.

સ્કુઇબ એગ્યુ સપેસીફીક. *Squibb's Ague Specific*

હરેક જાતના તાવ-મરકીની ઓખાર વગેરે વ્યાધીપર આ દવા અચુક અસર કરનારી સાબીત થઇ ચુકી છે. જે વેળા મરકી જેવા રોગ ફાટી નીકળે તે વેળા દરેક ઘરમાં રાખવાથી જાનની હાંણી થતી બચે છે. એ વીશે વધુ બોલવું તે સોનાપર ઢોળ ચહડાવા જેવું છે.

સ્કુઇબ ડીસેંત્રી ડ્રોપસ. *Squibb's Dysentery Drops*

ઝાડા અને મરડાના દરદપર આ દવા તો અજાયબીજ કરે છે. જ્યારે બીજા ફતેહમંદ ઉપાયો લાઇલાજ માલમ પડયા છે ત્યારે સ્કુઇબ ડીસેંત્રી ડ્રોપે તુરત ફાયદો કરી દેખાડયો છે.

લીનસોલા. *Lynsola.*

ખાંસી, દમ અને ખોખળાંનો હીંદી ઉપાય લીનસોલા છે. ગમે એવો જડ ઘાલી બેઠેલો દાંસો એથી નરમ પડી જાય છે, બળગમ છુટો પડે છે અને છાતીને રાહત આપે છે.

મંકસ કોડ લેકટોન. *Munk's Cod Lactone*

હરેક કોઇ કારણસર આદમીનો તેમાં ખસુસ કરી ઉધરતી ઓરત અને છોકરી, છોકરાઓ—બાળકોનો બાંધો તવાઇ જાય છે. ખહી જેવા રોગનો ભય રહે છે. તેમાંથી ઉગારવાને કોડલેકટોન એક શકતીદાર ખોરાક છે. એથી વજન વધે છે, માંસના લોચા અને સ્નાયુઓ ખીલે છે. છાતી અને સીનો ફરાખી ધરે છે અને આદમી તદન જવાન બને છે.

બરગાંમ ક્ુઇક ટાનીક *Burgham's Quick Tonic*

સદાની કબજીઆત એ આદમીની તંદોરસ્તીનો નાશકરતો કીડો લેખાયો છે. કબજીઆત સરવે દુખોનું મુળ ઠરયું છે. તેને તોડવાને–ખુદરતી હાલતે ઝાડો લાવવાને જો કોઇબી ઉપાય હાથ લાગો હોય તો તેમાં બરગાંમ ક્ુઇક ટાનીક મુખ્ય છે. ઘણા લાંબા વખતની કબજીઆતી તુટી છે. એ જુલાબ નથી પણ આંતરડાં અને હોજરીનું એક પુષ્ટી આપતું ટાનીક છે.

ફૉધરગીલ મેડોનલ. *Fothergill's Madonal*

કલેજાંની બીમારી એ આદમીની આરોગ્યતાની ઘોર સમાન છે. જ્યાં કલેજું બગડયું–અશકત થઇ પડયું અને સુસ્ત જણાયું ત્યારે સમજવું કે અગણીત દરદો જનમ લેવાની તૈયારીમાં છે. આપણા ગરમ મુલકમાં જો કોઇબી દરદનું મુળ જોઇશું તો અશકત થઇ પડેલું કલેજું છે. તેને ચપળ કામ કરતું અને તનદોરસ્ત રાખવાને ફાધરગીલ મેડોનલ નહી તારીફ થાય એવો ઉપાય છે. એવા વાપરવાથીજ એની ખરી ખુબી જણાશે.

આરન્લડનો સારસાપરીલા. *Arnold's Sarsaparilla*

બગડેલાં લોહીની સરવે ઠેકાણે ફરીઆદ સંભળાય છે. આરન્લડ સારસાપરીલામાં કોઇ એવો ગુણ સમાયલો છે કે જેઓ એની મદદ લે છે તેઓ તાજા, તંદોરસ્ત અને કૌવતદાર લોહીનો વારસો લેઇ ઉઠે છે. તેમનું શરીર સુરખદાર, તેજીવાળું અને પુખત તંદોરસ્ત દીસે છે. મગજ ચપળ રહે છે. વાયુ, કળતર અને રૂમેટીઝમ કે સંધીવાનો તેને કશો ડર રેહેતો નથી.

મંક આસ્થમા બાલસમ *Munk's Asthma Balsam*

હાંફણ—આ કંગાળ દરદનો ઝેરી દંખ આદમીને બેજાર-બેજાર કરે છે. તેને તુરત નરમ કરી દેવાને આ બાલસમનો એકજ ભાગ અસરકારક છે. ગમે એટલો હેરાંન થતો દરદી પાંચ મીનીટમાં ઉઠી બેસે છે. એ દવા ચાલુ રાખવાથી એ દરદ સમુળગું જાય છે.

માદન સનસની કુંપની.

(અસલ માદનની કું૦)

૧૬–૧૮, અબદુલ રેહેમાન સ્ટ્રીટ–મુંબઇ.

નવી દુકાણ ! નવો બહાર !! નવો શણગાર !!

ઇન્ડીઅન કોન્ડી-મેન્ટસ માર્ટ

ઠા૦ ધોબીતળાવ, પોલીસની પાસે.

સ્વાદીષ્ટ ઘરગટુ મઘમઘતો મસાલો, ધાણાજીરૂ, પંદર વાણાંથી ભરપુર; કારીપાઉડર, પચીસ વાણાથી ચકચુર; મઘમઘતો ગરમ દલેલો મસાલો (એલચી, જાયફળ, જાવનત્રી, તજ લવંગથી પુર), અચાર માટે સ્ત્રોંગ રાઇ તેમજ સરકો.

તરેહવાર જાતના ફરમાસુ અચાર.

અચારના શોખીનો માટે ખાસ મહેનત લઇ લાંબો વખત ટકે એવાં ખાતાં મીઠાં, તીખાં અચારો જેવાં કે ગરભના, મેવાથી ભરપુર-ચવચવના, લેહઝટદાર લીંબુનાં, આદુના રેશાના, પાણીની કેરીનાં, ગોળ કેરીના, મેઠીઆની કેરીના, રાઇની કેરીના, તેમજ ફરમાસુ ચટનીઓ; કેરીનો, એલ ફરૂટનો, આદુનો મુરબો, બાળચાવ, તામરીન ફીશ, અને પેરની જેલી.

મોખા તથા ફ્રેંચ કોફી, ખુશબોદાર ચાહ,

એકલા માલેક—એદલજી નવરોજી,

ધોબીતલાવ—પોલીસની પાસે.

ચા! ચા!! ચા!!!

ડી. એન્ડ ડી.;

છુટક તથા જથાબંધ ચાના વેપારીઓ.

(સને ૧૯૦૪ માં સ્થાપણ.)

તદન વાજબી દામે તથા નક્કી એકજ ભાવે તરેહવાર જાતનો ચઢઉતર કીમતનો બીલકુલ ભેળસેળ વગરનો એકદમ તાજો માલ છુટક તેમજ રતલી પેકેટોમાં અને વળી જથાબંધ હુમેશ મળી

બાહારગામનાં ઘરાકોને હુમેશ માફક રેલવે રસીટ વેલ્યુ પેએબલ પોસ્ટ મારફતે મોકલી માલના પૈસા વસુલ કરવામાં આવશે.

નાં૦ ૩૬૪, લોહાર સ્ટ્રીટ,
ધોબીતલાવ,
મુંબઇ.

દરેક જાતના વીજળીના કામના

મુફત અડસટા કરી આપીશું.

વીજળીના પંખા-વીજળીના દીવા-વીજળીના તાર-ઈલેક ત્રાલીઅર્સ (electroliers)-વીજળીના ઝુમર-વીજળીના બટનો (Switches)—સ્ટેનડર્સ-ટેબલપરના વીજળીના પંખા-કાચના અને ધાતુના એક બે ત્રણ અને પાંચ લાઇટના બ્રેકેટસો, વગેરે વગેરે

વિજળીના દરેક સામાન અમારે ત્યાં તઈયાર રહે છે.

નિચલે સરનામે લખવું અથવા મળવું.

પેસતનજી બો. ફીરોજશાહ કું૦,

એલફીનસ્ટન સરકલ, કોટ-મુંબઇ.